

التقويمات الصحية على العوائد المصرية

كتاب

التفوييحات الصحية عن العمر والتشريف

مستندا فيه على اى القرآن المجيد ونصوص الحديث الشريف
ومشهور حكم العرب

مستمدا من أشهر مؤلفات الاطباء الاقدمين والحديثين

قررت نظارة المعارف العمومية بتاريخ ١٩ فبراير سنة ١٨٩٥ غمرة ٤٢١
لزوم طبع هذا الكتاب (طبعة أولى فقط) على نفقتها
وتدريسه بالمدارس الاميرية

(الطبعة الاولى)

بالمطبعة الكبرى الاميرية ببولاق مصر المحمديّة

سنة ١٣١٣

هجريّة

(تقاريز على هذا الكتاب)

صورة ما كتبه حضرة العلامة المفضل الشيخ محمد شريف سليم
مدرس فن التربية والآداب بمدرسة دارالعلوم الخديوية
بعد اطلاعه على هذا الكتاب بأمر صاحب السعادة
يعقوب باشا أرتين وكيل نظارة المعارف الجليلة

اطلعت على هذا المؤلف الجليل القدر فوجدته في غاية النفع وأعظم
شهادة منى بذلك هو اعترافى بأن المؤلفين في فن التربية الذين أتشف
بعدادى في جلته لا غناء لهم عن الاقتباس من هذا الكتاب

في ٥ يوليو سنة ١٨٩٤
محمد شريف سليم
مدرس فن التربية والآداب
بدارالعلوم

وهنا ما كتبه حضرة العالم العلامة قدوة المحققين الشيخ حمزة فتح الله
مفتش اللغة العربية بنظارة المعارف الجليلة بعد اطلاعه
على هذا الكتاب بأمر صاحب السعادة
وكيل نظارة المعارف العمومية

أرى أن هذا الكتاب حسن في بابه نافع لطلبة المدارس ويتأكد
طبعه على نفقة النظارة ومكافأة مؤلفه على هذه الخدمة الشريفة
ترويجاً للعلم وتنشيطاً لابنائهم خصوصاً أمثال مؤلفه

في ٨ جادى الأولى سنة ١٣١٢ (٦ نوفمبر سنة ١٨٩٤)

الفقيه إليه عز شأنه
حمزة فتح الله



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة

غرضى من هذا المختصر ليس التكلم على وسائل حفظ الصحة الانسانية
العمومية كما هو موضوع فن تقويم الصحة العموى بل أقصد السعى
وراء حفظ الصحة الافرادية خصوصا مايتعلق بحياة طائفة يجب على
كل أمة متمدنة الاعتناء بأمرها والتفكير بها اذ هي عنوان ترقيا
ورجال هياتها المستقبلية أعنى بهم طلبسة المدارس على اختلاف
أصنافها والذي بعثنى الى ذلك وجدان أشعر به منذ الصبا أيام
كنت أقاسى تعب الدرس وألم المرض معا اذ لا مرشد يرشدنى الى
حفظ صحتى أو ترتيب أوقاى فكان الزمان كله كذا وعناء حتى كادت
دراسى لا تتم الا وأنا عليل الجسم ولست أنا وحدى الذى خصصت
بهذا العناء من بين اخوانى بل كلنا سواء وشجعنى على سلوك هذا
السييل ومطوعة هذا الوجدان أمر أعد القيام بادائه من أوكد
الواجبات

وهو أن صاحب السعادة يعقوب باشا أرتين وكيل المعارف العمومية
طلب مني تأليف بحث في هذا الغرض وأشار بأن يكون مبنيا على
أصول من القرآن الكريم والحديث الشريف ومشهور حكم العرب
فليت الطلب وامتلأت الإشارة وشرعت في البحث والتسقيب ووضعته
عاما لكل فرد من أفراد المصريين خاصة لشبان المدارس وما يلزمهم
من صحة جسامهم وعقولهم من منذ نشأتهم المدرسية الى زمن
تخرجهم رجالا يخدمون أممهم وبلادهم

(تقسيم)

نتكلم في هذا الكتاب على المأكل والمشرب والملابس والنظافة
والمساكن والنوم والراحة والشغل والرياضة والعوائد والانفعالات
النفسانية والتولعات والعدوى

(وجوب العمل بقانون الصحة)

قال تعالى « ولاتلقوا بأيديكم الى التهلكة » (١) حض جل شأنه على
التحرز من الوقوع في الخطر وشر المهلكات الامراض . وفي صحيح
البخارى من حديث ابن عباس رضى الله تعالى عنهما قال قال رسول الله
صلى الله عليه وسلم « نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصَّحَّةُ
وَالْفَرَاغُ » وفي الترمذى من حديث أبى هريرة رضى الله تعالى عنه
عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال « أَوَّلُ مَا يُسْأَلُ عَنْهُ الْعَبْدُ يَوْمَ
الْقِيَامَةِ مِنَ النَّعِيمِ أَنْ يُقَالَ لَهُ أَلَمْ تُصَحِّ لَكَ جِسْمَكَ وَرَوْحَكَ مِنَ الْمَاءِ
الْبَارِدِ » ومن هنا فسر بعض السلف قوله تعالى « ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ
النَّعِيمِ » (٢) قال عن الصحة . وفي الحديث « سَأَلُوا اللَّهَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ
وَالْمَعَافَاةَ » وهذه الثلاثة تتضمن ازالة الشرور الماضية بالعفو والحاضرة
بالعافية والمستقبلية بالمعافاة . وفي الترمذى مرفوعا « مَسْأَلُ اللَّهِ شَيْئاً
أَحَبُّ إِلَيْهِ مِنَ الْعَافِيَةِ »

(١) سورة البقرة

(٢) سورة النكاح

وقال عبد الرحمن بن أبي ليلى عن أبي الدرداء قلت يا رسول الله لأن أعافى فأشكر أحب الي من أن ابتلى فأصبر فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم ورسول الله يحب معك العافية وقال اعرابي لرسول الله صلى الله عليه وسلم ما أسأل الله بعد الصلوات الخمس فقال سل الله العافية فأعاد عليه فقال له في الثالثة سل الله العافية في الدنيا والاخرة

فهذه الاحاديث الشريفة كلها ناطقة بان الصحة أفضل شيء وهبه الله جل وعلا لعباده

وقال العلامة كليمانت ديوكس^(١) ان من مميزات الامم تفاضل جيلها الناشئ في النمو العقلي والجسماني ولذا تغالت كل الامم المرتقية في تحسين حالة ذرائعها الحديشين حتى ان التعليم يعتبر عندهم أمرا ثانويا بالنسبة للصحة وهذا أمر طبيعي فالرجل الذي يسوم جوادا انما يبحث أولا عن قوة عضلات صدره واتساعه قبل معرفة خصاله لانه لو كان مهزولا ضئيلا فلا تنفعه جودة خصاله ولا انتسابه للصافات الجياد بل ما قيمة الغنى والاداب والمعارف والمراكز السامية عند أناس تتناولهم الامراض^(٢)

(١) من علماء القرن التاسع عشر

(٢) عن قانون الصحة العنصرى لكليمانت ديوكس صحيفة هـ

(تعريف)

قانون الصحة الاتفرادى كما عرفه أبقراط^(١) هو حفظ كل شئ في البدن على ما هو عليه زمن السلامة ولذلك يجب أن نحتذى بالطبيعة ونقلدها في حال سلامة الأعضاء^(٢)

وقال الفاضل ابن رضوان المصرى^(٣) ليست هذه الطبيعة التى يذكرها الاطباء والفلاسفة في كتبهم الا ملكا حافظا للجسم والروح من التدمير الخارجى

(تفسير جليل لمعنى الطبيعة عند الفلاسفة) ولقد أصاب الفاضل المصرى في ذلك كل الاصابة اذ أشار الى فعل الطبيعة بأنه هو فعل المجموع العصبى الغير الارادى في الانسان المتسلطن على الافعال الانعكاسية لانا كثيرا ما نرى الانسان يستقدر شئاً بمجرد نظره اليه مع أنه ربما لم يكن رآه أو سمع به من قبل فيجربى لعبابه وتكرار احساسات معدته بألم شديد وما كان ذلك عبثا بل انا لو نجحنا ذلك الشئ لانبجلى لنا عن احتوائه على مواد سامة أو ضارة

وفي الانفعالات النفسانية الشديدة الواقعة على شخصين متفاوتى الرتبة في العمر نرى الشلب يبكى مع أن الشيخ قلما يتأذى له ذلك فهل بجود

(١) أبقراط المولود سنة ٩٦ بختنصر

(٢) من مضمون أبقراط الجالينوس تأليف أمين الدولة مخطوط بالمكتبة الخديوية

(٣) المولود سنة ٥٨٣ هجرية

قلبه هو السبب لابل ان بنية الشاب القوية تهيج بالؤثرات الخارجية فيغلي الدم داخل العروق ويسرى الى الاعضاء المختلفة فلولم يكن له منافذ للتخير لانصدعت البنية الحية بمثل التزيف الدماغي وتمددات القلب وضخامته وبالامراض التزلية الاخرى الشديدة ولذا تفور الدموع من شواطئ الجفون محتوية على مواد لوقيت بالبنية أضرت بها ضررا بليغا كما قال أبقراط . وفي قول ابن سينا^(١) لا تبلع لعابك وقت غضبك أكبر شاهد على هذا اذ أن ما نراه من كثرة بصق الرجل الغضوب وقت ثورة الغضب بدون شعور منه لم يكن سببه الا أن الطبيعة لها احساس بان الافرازات تتغير وقت الاتفعال النفساني الشديد فتصير سمية خطيرة فهي تقذف بها لاعن فكرة وروية من الانسان

(استنتاج)

فالتبيعة ويلحقها العادة الحسننة انما هي أمور إلهامية غائتها ارشاد البنية الى ما ينفعها والبعد بها عما يضرها فكل شئ من قبيل الطبيعي والعاى الحسن مقاومته ومخالفته مسيية عن فساد التصور واختلاط الذهن ولتذكر دائما أن الطبيعة أحكم من العادة^(٢)

(١) والمسنه ٢٧٥ هجرية

(٢) حكمة من حكم أكرم من صيني احكام العرب في الجاهلية ولد قبل الهجرة
بمائتين عاما

(كلمة على الوراثة)

لما كانت الوراثة الطبيعية لها تأثير قوى على البنية الحيوية من الحيثيتين المادية والادبسية لزمننا قبل الشروع فى تفصيل ما أجلناه فى التقسيم السابق أن نذكر شيئا يتعلق بها فقد ورد فى السنة «تَحْيَرُوا لِنُطْفِكُمْ فَإِنَّ الْعِرْقَ دَسَّاسٌ» كما ورد «الْوَلَدُ سِرٌّ أَبِيهِ» ومن الحكم مَنْ يَشَابَهُ أَبِيهِ فَمَا ظَلَمَ وكما كان الابن يكون الابن فهذه الوراثة تنتقل من الآباء الى الأبناء حتى الجيل الرابع والخامس

والدليل على الماتيات مشاهد فالامراض الوراثية قد أثبتت ذلك بالاستقصاء والاستقراء وأما دليل الادبيات فإن المرء مطبوع على أخلاق آبائه وعاداتهم وذلك معروف حتى فى الحيوان الاعجم . ويدلنا تاريخ المصريين أنهم كانوا منذ أربعين قرنا لا يسمعون لذى صناعة أو حرفة أن يعلم ولده غيرها ففى قوانينهم أن ابن الخنذى لا بد أن يكون جنديا وابن الزراعى زراعا وما منشأ ذلك الا اعتقادهم أن أخلاق الآباء وعاداتهم لها تأثير على أفكار الأبناء وأميالهم بمقتضى الناموس الطبيعى والشعور الفطرى ولعمري أن غوائل الشيم المكتسبة للطفل المضافة الى فطرته الخلقية لما يوافقان هذا المبدأ مبدأ انتخاب طبيعى للحرفة والصناعة . وأبناء أوروبا اليوم مخيرون فى انتخاب أية حرفة أو صناعة حسب رغباتهم وأميالهم فى طفوليتهم لا يجبرون على العدول عنها . قال الدكتور باركس التعليم كالبلذر ان لم يجد أرضا

تنبه كان عديم الجدوى ومراى من هذا الفضل أن يختبر آميال
الاطفال الطبيعية ونسلك بهم طريق آميالهم وفق رغباتهم بعد أن
ينين أمامهم منافع كل حرفة ومزارها

(عمارات المدارس المصرية)

لأريد انغام القلم على الكلام فى عمارات المدارس فى مصر وأوضاعها
من حيث الصحة فذلك انما يخص أطباء المدارس
ولكن سيتخلل فصول بعض ملحوظات مختصرة على بعض أشياء لابد
من ذكرها كما أن انتخاب تطل المدارس وأسائتها أمر يخص تظارة
المعارف الجليلة وهو من الاهمية بمكان عظيم من حيث صحة الطلبة
وأرى والحق أولى أن يقال ان المدارس المصرية اليوم من حيث
انتخاب النظار والاساتذة تستحق بجزيل الشكر على أداء الواجب للامة
اذ كانوا يحافظ على حدود عمله لا ينقصهم جميعا الا مرشد صغى
به يردعون الاطفال ان نجحت بهم غوايات نفوسهم ويردونهم الى
الصرط الصغى المستقيم

الفصل الاول

(فى المأكل والملبوس)

قال تعالى «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا»^(١) قد جمعت هذه الاية الكريمة

كل الطب حيث حث على الاعتدال والاخذ بالوسط . وقال عليه الصلاة والسلام لرسول المقوقس حين أهدي اليه هدية وطيبا فقبل الهدية ولم يقبل الطيب «نحن قوم لأننا كلُّ حتى نجوع وإذا أكلنا لا تشبع» وفي هذا الحديث إشارة الى أن من تدرع بدرع القوانين الصحية لا يحتاج الى طيب . وقال عليه الصلاة والسلام «ماملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه بحسب ابن آدم لقيأت يقن صلبه فان كان لا بد فاعلا فلتك اطعامه وثلت لشرايه وثلت لنفسه» وقد نهى صلى الله عليه وسلم عليا عن أكل الرطب وهو نافق (أى قائم من مرض) ونهى صهيبا عنه وبه رمد . وقال صلى الله عليه وسلم «ان يئت المعدة حوض البدن والعروق اليها واردة فاذا صحت المعدة صدرت العروق بالصحة واذا سقت المعدة صدرت العروق بالسقم» وقال الحرث بن كلدة طبيب العرب (١) أصل كل داء البردة (أى القئمة) والبطنة أصل الداء والحمة رأس الدواء وعودوا كل جسم ما اعتاد . وقال أبقراط استدامة الصحة بالتخفظ من الشبع وترك التكاسل عن الرياضة . وقال جالينوس (٢) من أحب أن لا يمرض فليجعل كده أن لا يحصل عنده عسر هضم (٣)

(١) الحرث بن كلدة مات قبل الهجرة بخمس سنين

(٢) جالينوس توفى عام ٥٢٥ قبل الهجرة

(٣) كتاب تقويم الابدان للشيخ الرئيس بالمكتبة الخديوية

وقد ثبت ذلك لعلماء أوروبا فاجهدوا النفس في اقناع ذوي الفكر من
أهمهم بان لايتناولوا من الاطعمة الا ما كان سهل الهضم ضروريا لحفظ
البنية ونموها . قال الدكتور شمبرز الانجليزى (١) رواية عن الدكتور
باركس أكبر علماء الصحة من أهم واجبات الاطباء نحو أهمهم تنبيههم
الى الالتفات لحالة الجهاز الهضمى فحين نعرف ان أكثر من ١٥
فى المائة من الوفيات حتفهم مسبب عن أمراض أعضاء الهضم (٢)
ومعلوم بالطبيعة أن الاطعمة التى لاتنضم تضطر البنية لاندفاعها الى
الخارج اذ هى يكسب غريب ولكن قد تؤثر بعض ظروف خصوصية
كالحيطة الجلوسية ونوع الغذاء على اندفاعها فتتركذ فى الامعاء بسبب
الامساك وتكون مادة مرضية عفنة لو امتصتها الاوعية الدموية
والنفوذية يتسمم الدم ويصير الجسم عرضة للاصابات المرضية العفنة
والتقرحات والامراض الجلدية والنقرس وماشابهها هـ (٣)

(ملحوظة على كتب الطب فى مصر)

لاترك هذه الفرصة تمر قبل أن ألاحظ على كتب الطب وقانون الصحة
عندنا قائمها مترجم من اللغة الاجنبية الى اللغة العربية برمتها بدون
التفات لمواقع البلدان الجغرافية وعروضها وأمزجة أهلها وطبائعهم

(١) شمبرزمن علماء القرن التاسع عشر

(٢) صحة الجهاز الهضمى للدكتور باركس صحيفة ٢٠٥

(٣) قانون الصحة المصرى للدكتور شمبرزالانكليزى

ولا أقول أكثرهما قال العلامة ابن رضوان المصري لا تقدم على استعمال الادوية الموجودة في كتب أطباء اليونان والفرس فإن أكثرها علمت لابدان قوية البنية غليظة الاخلاط (١)

(كذلك الامر) في قانون الصحة ومشمولاته فلا ينبغي تطبيق كل الشرائط المذكورة في كتبهم والتي توافق بلادهم على بلادنا الامع ملاحظة الفروق كما ينبغي الانتفات الى صناعة الأشخاص وكيفية معيشتهم وهل أشغالهم جسمية أو عقلية

(نصائح صحية على الاطعمة)

ينبغي للذين يريدون حفظ صحتهم انتخاب الاطعمة السهلة الهضم المغذية للجسم وليتركوا اللذة البهيمية التي اعتاد الكثيرون عليها من تكثير الالوان المرتفعة الاعمال للذة طعمها في الغم وليحترزوا من الاقدام على تناول مائعاته نفوسهم من الاطعمة طارحين الجمالة وراء ظهورهم حفظ الصحة والارواح وأكد من رعاية الجمالة . وحديث البخارى حين قدم للنبي صلى الله عليه وسلم صب مشوى فعاقه ورفع يده عنه وقال لأنه لم يكن بأرض قومي فأجدني أعاقه أكبر مرشد الى اجتناب ما لا تقبله النفس كما يلزمهم اجتناب أكل الفواكه والثمار الفجة (الغير الناضجة) وأن يبتذوا قشور الخضراوات وبذورها التي لا يمكن

(١) دفع مضار الابدان الكلية بأرض مصر لابن رضوان

الاضرام من غزيقها وليتبعوا قول ابن سينا لا تدخل في معدتك
 ما لم تقدر أن تراسك على مضغه وذلك مثل قشور الباذنجان القوطة
 والتفاح والبرقوق وكبدور العنب والخروب واعلم أن الاعتدال في كل
 شيء لا يحدث ضرارا أصلا فان لم تقدر على ما يجب فاقصد قصد
 الاعتدال على كل حال وأصل الهواء والماء والغذاء بحسب ما يليق
 بمزاج كل انسان وعادته وما يوافق استطاعته ولا تغفل عن شيء من
 ذلك (١)

فلا الشبع ولا الجوع ولا غيرهما من جميع الاشياء مجود متى جاوز
 المقدار الطبيعي (٢)

فالواجب إذن الاعتدال في المأكل وليس الغرض تفضيل الجوع على
 الشبع قرب محضة شرم التغم

(ما كل التلامذة في المدارس)

أما المكاتب فليس للتلامذة فيها قانون مخصوص للمأكل وحيث انهم
 من الصنف الخارجى فهم يأكلون ما يشتهون . والذى شاهدناه أن
 باعة الاطعمة (كالطعمية وأنواع السلطات والجبن والحبة والزيتون
 والفول وأنواع الحلاوى) يندخلون أفنية المكاتب بلا رقيب لبيع
 الاصناف السابقة للأطفال أو يخرج هؤلاء الى حوانيت أولئك الباعة

(١) دفع مضار الابدان لابن رضوان

(٢) شرح فصولا بقراط

فياً كلون هناك . وما كان أولى هؤلاء الاطفال الصغار الذين لا يعرفون
 النافع من الضار برجة تطارة المعارف الجلية حتى تضرب على أيدي
 الباعة بأن لا يقدموا لهم الا الاصناف السهلة الهضم الجيدة الغذاء
 (كالبض المسلوق خفيفا المسمى غبرشت والجبن الجيد والخبز النظيف)
 فيتخلصون من أمراض الجهاز الهضمي الخطرة الناشئة عن تعاطي
 أنواع السلطات المحتوية على المقادير الوافرة من الفلفل الشطة
 (كابسيكوم) الذي هو سم نباتي أو الفلفل الاحمر والثوم وكذا اللبن
 الحامض المحدث للزلات المعدية الحضية ومثلهما الطيبة التي يتناول
 منها الاطفال مقادير عظيمة يعسر هضمها على معدات أمثالهم
 وليست نصيحتهم من اضرار طعامهم كان قاصرا على ما ذكرنا وواقفا عند
 هذا الحد بل هم بعد تناول غذائهم تراهم يهرعون للتفكه بأنواع مختلفة
 من الفواكه الفجة كالبلج الراخ والكبرى الغضة المحدثين للحميات
 والارماد وكذا الحلويات الملوثة بمواد مضره أقل أخطارها التلبكات
 المعدية والزلات المعوية

(نصيحة لهم)

يلزمهم أن يتناولوا فطورهم في بيوت أهاليهم بعد أن يبكروا بالقيام
 صباحا (الساعة ١٠.٠٠ عربى فى الصيف و ١٢.٠٥ فى الشتاء) وذلك بأخذ
 مقدار نصف رطل من اللبن المغلى المضاف عليه قطعة سكر قدر ثلث
 أوقية مع لقيمات قليلة من الخبز

وبعد الذهاب الى المدرسة وتمضية ساعات الشغل (سيأتي الكلام عليها بعد) يتناولون الغذاء ومعدله رقيق من الخبز الجيد وأربع بيضات مخبرشت وقليل من الملح وقدر نصف أوقية من الزيت الجيد ويقل ويكثر باختلاف السن ولا بأس بتناول شيء من الفاكهة الناضجة الجيدة التي لم يعثرها التعفن وهي للصيف البطيخ والعنب فقد ورد « أنه كان أحب الفاكهة اليه صلى الله عليه وسلم البطيخ والعنب » وقد ورد « البطيخ طعامٌ وشرابٌ وريحانٌ يغسل المائدة ويتطبخ البطن الحديث » (١) وفي الشتاء البرتقان والكثير والتفاح

أما العشاء ففي منازل أهلهم ولابد أن يكون مكوناً من مواد آتية كاللحم مثلاً لتساعد على نمو أعضائهم وتعوض ما فقد منها أثناء النهار بالشغل

(المدارس الداخلية)

تنظيم الاطعمة فيها واف بالغرض ولكن نرى الطلبة بعد تناول الطعام يبادرون حالا الى المذاكرة ذهاباً واياباً فيقضون الوقت الذي خصصته المدرسة لرياضتهم عقب أخذ الاغذية في شغل . كأنهم يظنون أن تنظيم المدارس وضع عبثاً . أو أن تحوالهم في أفضية المدارس مع اشتغالهم بالمذاكرة بعد أخذ الطعام ينافعهم كانه رياضة . كلا . فان ذلك بعيد عن الصواب . لانهم باشتغالهم بالمذاكرة والدرس في وقت

(١) بتحليل البطيخ وجد انه يحتوي على كميات عظيمة من املاح الصودا والبوتاسا المنقبية للدم المدررة البول.

تلائم فيه الرياضة لم يتركوا للعدة المقدار الذى يستحقه من الدم لاداء واجبها من هضم الغذاء . وأنى يتأق لها ذلك وقد هرع أغلب الدم الى الدماغ فيحتقن ويؤدى ذلك الى أنهم لا يفهمون ما يباطعون . هذا هو سر ثقل الذهن (الذى نراه عند الكثيرين منهم مع اجتهادهم وكثرة منابرتهم على الدرس) وأهم شئ يغفله التلامذة هو عدم اجادة المضغ مع ماورد من أنه صلى الله عليه وسلم كان يصغر اللقمة ويطيل المضغة كماورد أنه أمر بذلك وحض عليه . ونصيحة الرازى^(١) من جاد مضغه حسن هضمه . مشهورة فى أوروبا ومعمول بها . فليعلموا أن الغذاء الذى لا يصفج جيداً لا ينفع الجسم بشئ مطلقاً بل يضره اذا انقذف الى الخارج عقب اسهال خطر أو عقب امتصاص عفن مسبب عن امساك متعاص فتنهك البنية وتعرض للأمراض الخطرة القتاله

(مضادات الامساك)

حيث كانت حياة طلبة العلم جلوسية كانوا عرضة للامساك أكثر من غيرهم ويمكن ملافاة ذلك بتناول كوبة صغيرة من الماء البارد على الريق صباحاً أو تنظيم وقت للتبرز فى ساعة مخصوصة يومياً ومن المفيد لاحداث اللين تناول بعض الثمر كالتين الجاف والبرتقان وكذا الاغذية المكونة من الخضراوات اللينة كالخس والهندى والاسفاناخ والخبازى (الخيزرة) وأمثالها

(١) أبرز كريات محمد الرازى المتوفى سنة ٣٥٠ هجرية

(تنبيهات)

ومن المهم جدا أن يأخذ التلامذة فطورهم قبل الابتداء في الدرس الاول بنصف ساعة على الأقل لانه من الخطر اقامهم على العمل مع خلو المعدة وهذه النصيحة ليست خاصة بالتلامذة بل تشمل المعلمين أيضا

كذلك يلزمهم الاحتراس جيدا من تناول الغذاء مباشرة بعد ترك الدرس بدون تمضية نصف ساعة على الأقل فيها يستريح الدماغ وأعضاء النفس من الشغل

(حث على الصلاة وفوائدها الصحية)

قال تعالى « حافظوا على الصلوات والصلوة الوسطى » (١) « ان الصلاة كانت على المؤمنين كتابا موقوتا » (٢) وفي الحديث « اذنبوا طعامكم بذكر الله والصلوة ولا تناموا عليه فتفسد قلوبكم »

يجب على التلامذة أن لا يتركوا تلك الرياضة الدينية الجسمية والروحية ونعني بها الصلاة فان نظارة المعارف تأمر بتعليمها في المكاتب والمدارس ويمكن التلامذة قل أن يملوا بها مع أنا نرى قانون مدارس الامم الاورباوية يوجب ذهاب التلامذة عقب كل فطور الى الكنيسة (في الساعة ٧ افرنكي صباحا) (٣) فكم في الصلاة من فائدة صحية علاوة على تقليد الله وتحييده خصوصا منافع شرطها الصحي

(١) سورة البقرة (٢) سورة النساء (٣) كلمات ديوكس ص ١١٧

(الوضوء) الذى يتعلق بالنظافة الجسمية ومضادة الجراثيم المرضية .
 فقد ثبت فى الازمان الاخيرة أن الفم والانف والاذنين والعينين هي
 الطرق التى منها تستطرق الامراض الى الاعضاء المختلفة (١) وإذا
 فالوضوء هو من أمتن الحصون الصحية لدنّها مع ما فى الصلاة من الرياضة
 المعتدلة المساعدة على النشاط ونمو الاعضاء وذلك كالركوع والسجود
 وانقباض الاطراف وانبساطها وثنى العنق الى اليمين واليسار وخفضه
 ورفعها مما يطلبه الانسان فى كثير من الاحيان ورغبة فى راحة الاعضاء
 فلم لا تؤدى واجب الله وفيه حرجياتنا ومنافع صحتنا

(تتييه)

كل ما أذكره فى كتابي هذا من القوانين الصحية لطلبة المدارس يشمل
 أيضا طلبية العلم أيا كانوا وموظفى الحكومة اذ العمل تقريرا واحد مع
 بعض فروق ليست مهمة

(ما كل أهالى الارياف)

أما الاطعمة فى الارياف فليس لها نظام مخصوص فالفسلاح يلتهس
 كل ما قدم له ولا يثنى عن الاكل حتى تزدهم معدته جدا وإذا قل
 من وجد فى مصر غير مصاب بتمدد معدى ومع توفر الابسان عندهم
 فمن النادر استعمالهم الحليب غذاء فلنا منهم أنه يحدث تحليلا فى الجسم

(١) الجزء الرابع من السنة العاشرة لمجلة الانست الطبية الانكليزية

مع أن الجواهر المغذية فيه أضعاف الموجودة في مجموع الخبز والحب
والبصل وغيرها من الاصناف العسرة الهضم القليلة الجوهر الغذائى
التي تعودوا على استعمالها من أزمان مضت أما من جهة الوقت
فتكاد أن تكون منتظمة فالفلاح صاحب العمل يأكل صباحا قبل
مزاولة العمل وعند الزوال وقت طلب الاستراحة وبعد الغروب عقب
الروح الى منزله وهو تنظيم جيد نافع وإن كان لا عن قصد ومع
تأكدنا من هذا التنظيم الذى ربما كان مطردا فلا يفوتنا أن ننبه
أنه من أؤكد الواجبات على الفلاحين أن يتناولوا الفطور قبل الابتداء
فى العمل سيما اذا كان حث الأرض أو قلبها توقيا من الاصابة بالحيات
الاجبية (ملاريا) وهى الحيات البسيطة المسببة عن تحلل النباتات
فى الأرض) كما يلزمهم الاحتراس من اختلاط بعض الاطعمة بالطين
فقد ثبت فى السنين الاخيرة أن أغلب أمراض الفلاح التى يسمونها
بانتقال القلب وانقطاع الظهر واصفرار اللون (اليرقان) كلها مسببة
عن وجود ديدان فى أمعائه تمتص الدم منها دخلت البنية على هيئة
جراثيم كانت عائشة فى الطين الذى اختلط بالغذاء^(١)

(فوائد الصيام الصحية)

من الحكمة والعقل أن يحافظ المرء على الغرض المقصود من تلك الراحة
وأن يتعد ما استطاع عن اتيان ما يسمى فى علم الطبيعة برد الفعل

(١) راجع رسالة الدكتور ساندويتز الانكليزى المطبوعة فى لندن سنة ٩٤ ميلادية

فلا يقدم على الاكل مرة واحدة بعد هذا الجوع الطويل .
ولكنا نرى الذين يصومون لا يأقون عليهم زمن الغروب الا وقد جمعوا في
منازلهم أشنات الاطعمة والقواكه ليخزنوها في تلك الاغشية الدقيقة
(أعنى بها المعدادات) دفعة واحدة بعد الخلوا أكثر من خمس عشرة ساعة
فلا يلبثون أن يشعروا عقب فطورهم بهمود قواهم ويصبروا كسالى
أقل يمكن كل ذلك كافيا ليزجرهم عن العود الى اكل مرة ثانية
ومن الغلط الضار جدا بدؤهم مع شدة الظما بشرب المياه المبردة
والاكثر منها فإنه مسبب للزلات المعديّة الشديدة ومقوّلظماً محدث
للإلتهابات وكذلك تعاطى الشربات والحلوى قبل غيرهما من الطعام
فهو ضار وموجب لتلبك المعدة مضعف لها وقد ثبت أنه عليه السلام
كان يفطر على عرة أو اثنتين وأنه كان يأخذ قليلا من الماء ان لم يجد
التمر وأنه حث على ذلك وأمر به فالواجب إذن حفظا للصحة ومنعاً
للامراض العمل بما ورد والواجب هو تعاطى مقدار صغير جدا من
الغذاء الخفيف وقت الغروب والبقاء عليه الى الساعة الثانية أو الثالثة
واذا ذلك يمكنهم أن يأكلوا أكلة متوسطة

(اكراه المرضى على الاكل فى الارياق)

قال صلى الله عليه وسلم « لا تُكْرِهُوا مَرَضاًكُمْ عَلَى الْإِكْلِ وَالشُّرْبِ
فَإِنَّ اللَّهَ يُطْعِمُهُمْ وَيَسْقِيهِمْ » نرى الفلاحين اذا مرض لهم مريض
تأخذهم شفقة عياء بها يجلبون له الماء كل المختلفه والقواكه المضارة

ويلحون عليه بتعاطيها وربما رفضها المرة بعد المرة اذ لا قابلية عنده
ولكنهم يقررون في ذهنه أن لاكثر الاكل شاف من المرض وبهذه
الوسيلة يزداد الخطر فأولى أن يأمره بالحمية فهي أقرب للشفاء

(الكعك في العيد)

هنا لابد لي من التنبيه على من يصنعون الكعك الكثير السمن والسكر
زمن الاعياد سيما عيد الفطر لانه ينبوع صناعات لأمراض المعدة
والامعاء والكبد خصوصا عقب الصيام

وخطره شديد على الاطفال والصبيان ومن الغريب ان نرى البعض
من الناس يطعمه للطفل الرضيع مع أنه بمثابة سم قتال لمثله وأشد منه
خطرا وأعظم منه ضررا النوع المسمى غريسة وهو يصنع أيضا أيام
الاعياد ولا يقدم الا للاعزاء والاصدقاء الاخلاء فكانهم على قدر
نصيهم من المعزة والكرامة يُوقُونَ خطأ أوفر ونصييا أكبر من الضرر
ألا قاتل الله الجهل يجعل السيئة حسنة والضار نافعاً والواجب اذا
كان وجوده لازماً زمن الاعياد أن يكون خفيفا قليل الدسم والسكر
وأن يجفف في التنوير جيدا

(تنبيه مهم على الفواكه)

ان ضرر الفاكهة الغير الناضجة أمر معروف منذ ألوف من السنين
وليس من مستحدثات هذا العصر فتدروى جالينوس حكاية عن
نفسه قال

كانت تصيني حتى في كل عام فنهاني أبي عن أكل الفواكه فلم تأتي
بعد فبقيت بقية عمرى لا أتعاطاها وفي مصرنا لا تروج الفاكهة الا
اذا بيعت في الايام الاول بصفة باكورة فيقبل عليها الناس بدون
التفات اليها مطلقا من جهة نفع أو ضرر مع أنها منشأ أغلب الامراض
الجيدة

ومن ينكر أن البلج الاخضر (المسمى بالراخ أو التينى) والشمام الاخضر
المعروف (بسرث الشمام) وكذا العجور والحرش الاخضر من أعظم
أسباب ازدياد متوسط الوفيات في الاطفال زمن الصيف التى قد تبلغ
٤٥ فى الالف وهو مقدار عظيم جدا

الفصل الثانى

(فى المشارب)

قال تعالى « وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ » (١) روى البخارى أن
رسول الله صلى الله عليه وسلم « نَهَى عَنْ اخْتِنَاثِ الْأَسْقِيَةِ » (٢)
(معناه أن يثني رأس السقاء ويشرب منه) وعن ابن عباس نهي
صلى الله عليه وسلم « أَنْ يُشْرَبَ مَنْ فِي السَّقَاءِ » وكلا الحديثين
الشريفيين يؤخذ منه كراهة شرب الماء بدون رؤيته ليتحقق الشارب
صفاءه ويبدل على ذلك حديث آخر

(١) سورة الانبياء (٢) السقاء هو القربة

فعن ابن ماجة قال كان لرسول الله صلى الله عليه وسلم قدح قوارير يشرب فيه وكان يستعذب لرسول الله صلى الله عليه وسلم الماء وكان أحب الشراب إليه الخلو البارد

(ينابيع المياه في مصر)

الينبوع الاصلى لمياه الشرب في مصر هي مياه النيل من الترع أو البرك المختلفة عن الفيضان وكلها غير صالحة للشرب بدون ترشيح اذ تحتوى على كثير من النباتات والحيوانات النعاسية وبول الحيوانات (خصوصا زمن انخفاض النيل في الترع والبرك) كما تحتوى على جراثيم أمراض شتى اذ تعود الفلاحون على غسل ثيابهم في شواطئ الترع أو البرك المعبدة للشرب فهو ضرر بليغ جدا وكما اعتادوا أيضا على رمى الحيوانات الميتة في البرك والترع وهو شئ مضر للغاية اذ بتعفنها تولد جراثيم عفنة خطيرة جدا

ومع تشديد الحكومة على الاهالى بإبطال هذا الامر فلا نزال نراه عامًا في القطر المصرى وربما استعمل القرويون مياه آبار المساجد مع أنها موضوعة بجوار المراحيض وضررها عظيم جدا فالواجب الامتناع عن الانواع الرديئة من الماء خصوصا كل هذه التى نرى فيها الديدان بالعين العارية كما أن من الواجب عدم سقى الحيوان منها لانها تولد طاعون الابقار الذى كان منتشرًا بكثرة في مصر ولم يقل الامنذ سنين قليلة حين تحسنت المياه

(نصائح صحية على الماء)

ضرر المياه الغير النقية أمر معروف من عهد اسقلابيوس^(١) والاطباء بعده شنعوا أسفارهم بالحض على عدم شرب المياه الكدرة توتيا من مضارها اذ هي السبب في كثير من الامراض الخطرة كالحمى التيفودية والهواء الاصفر (الكوليرا) والدفتيريا والتزلات المعدية والمعوية والدوسنتاريا

ومن العجيب أنه مع تقادم الاجيال ومضى القرون على المصريين لم يحسنوا الى الآن طريقة لحفظ الماء في منازلهم وتنقيته فلا نكلا نرى منزلا في المدن الا وآنية حفظ الماء موضوعة بجوار المراض ولا ندري لذلك من علة ولا فائدة سوى أنه بسبب أضرارا جسيمة فان الماء يذيب كيات من غازات المراحيض التي تصيره عسر الهضم مضرا وذلك فضلا عن انتقال التاموس من المراحيض الى الازيار لكي يبيض فيها فيحدث للشاربين مرضا خطرا جدا يسمى بالديدان الدموية الخيطية (فيلاريا)

(أوصاف الماء الصالح للشرب)

- أولا - أن يكون صافيا لالون له
- ثانيا - أن يكون عديم الطعم
- ثالثا - أن يكون عديم الرائحة

(١) اسقلابيوس هو أول من اهتم بجمع الوصفات الطبية وهو الجنب السادس لا بقراط

رابعاً - أن يكون محتويها على كمية مناسبة من الاملاح لازائدة كما في مياه الآبار ولا ناقصة كما في مياه الامطار

خامساً - أن يحتوى على كمية من الهواء الذائب فيه حتى يسهل هضمه والا صار عسرا كما في المياه المقطرة

سادساً - أن يذيب الصابون وينضج البقول

وبعضهم يشترط لجودة الماء عشرة شروط

أحدها لونه بأن يكون صافيا . ثانيا رائحته بأن لا يكون له رائحة الية . ثالثا طعمه بأن يكون عذب الطعم حلوا كالنيل والفراة .

رابعاً وزنه بأن يكون خفيفا رقيق القوام . خامساً مجراه بأن يكون طيب الجرى والمساك . سادساً منبعه بأن يكون بعيد المنبع .

سابعاً بروزه للشمس والريح بأن لا يكون محتقيا تحت الارض فلا تتمكن الشمس والريح منه . ثامناً حركته بأن يكون سريع

الجرى والحركة . تاسعاً كثرة بأن تكون له كثرة لدفع الفضلات المخالطة له . عاشراً مصبه بأن يتجه من الشمال للجنوب أو من

المغرب للمشرق

هذه هي أوصاف المياه الصالحة للشرب بوجه الاختصار

(تنقية الماء)

أحكم الطرق في تنقية الماء هي استعمال المرشحات (كرشع باسطور

وسليمان افندى شوقى المصرى وشمبرلان) فان لم يمكن الحصول عليها

فيعمل بطريقة ابن رضوان المصرى وهى أحسن وأحكم ما جاء فى هذا المعنى الى اليوم قال

وأجود ما اتخذ هذا الماء أن يصنى مرارا وذلك بأن يسخن أو يطبخ ثم يبرد فى هواء الليل ثم يؤخذ ما يروق منه ويصنى ثانيا يعرض الادوية (هى النخل والفحم النباتى والطباشير والبنق المروض صيفا والزعتر والسببة شتاء) ثم يؤخذ ما يروق ويعمل فى أنية تمصل (ترشم) فى برد الليل ويؤخذ ما رشح ويشرب (١)

(وأسهل طريقة لاهل القرى هى حفر آبار فى شواطئ الترع والاستسقاء منها لان ماءها يكون جيذا جدا) ويشترط أن تكون محكمة الغلق بسدد جيدة (٢)

(الشاى والقهوة)

أما الشاى والقهوة فهما منبهان ولا ضرورة للتعود عليهما الا لمن يعتريهم فتور فى أول بنهم فى العمل وليحذروا من تناولهما حارين كما يفعله الكثيرون فذلك غلط لضرره الشديد بالمعدة.

(مشروبات أخرى متنوعة)

اعتاد الكثيرون من المصريين فى المدن أن يجلسوا على القهاوى

(١) دفع مضارا لآبدان بارض مصرى

(٢) فى هذه الايام أمردو لثرو بارباشا (شبرا كثر سنة ٩٤ ميلاديه) بحفر بئر فى نادر معهور على مصاريقه الخاصة جامعاً لشروط النظافة يستقى منه بواسطة طلبه بقرى اتمد دولته من المروءة تخيرا

ويطلبون (ان كانوا من المهذنين) نوعا من أنواع الاشربة المختلفة
الاسماء كشراب العناب . والقرهندى والرمان والموز والاناناس
والسفرجل وغيرها مخلوطة بالثلج الكثير الكمية وربما شرب الشخص
زجاجة أوزنجيتين

أما هذه الاشربة فضررها في ذاتها أنها محتوية على أنواع مختلفة ضارة
من الجواهر الكيماوية ذات اللون الجميل الاحمر والاخضر أو الاصفر
وأخرى عطرية مؤذية ومحتوية على كمية من السكر تضر بالمعدة
ضررا ثانيا (وهذا هو علة كثرة تطلب المعدة للماء عقب تعاطي هذه
الاشربة التي كان الغرض منها اطفاء الظمأ) أما اختلاط هذه الاشربة
بالثلج فيولد ضررا ثالثا أخفه الالتهابات المعدية عقب حدوث رد
الفعل الشديد (نعتى به التبريد الشديد للعدة الذي يعقبه ورود كمية
عظيمة من الدم)

وفريق منهم يطلب أنواعا مختلفة من المنجات وضرر هذه ليس بأقل
من سواقتها . وآخرون يظنون أن المشروبات المتخمرة (كالبيرة مثلا)
ضرورية لتلطيف الحرارة زمن الصيف فيقبلون عليها اقبالا عظيما
فيقعون في أخطار الامراض لانها لا تخلو من الجواهر الكيماوية
الصناعية التي بها تغش البيرة وهي شديدة الضرر . وهناك أقوام
يحبون استعمال الاشربة المقطرة (كالكيالك والويسكى وغيرهما)
من المشروبات التي حرمتها جميع الشرائع الالهية والمدنية زيادة للحرارة

في زمن الشتاء لمقاومة البرد وهو غلط جسيم لانهم يساعدون على تبريد
 أجسامهم كما أثبتته التجارب في هذه الايام ويذهبون عقولهم كما هو
 معروف من القديم كل ذلك بعد تلف جسامهم وبذرقه أموالهم
 ولت الذين أغوتهم الشياطين وأعماهم حب التقليد على غير هدى
 أحكوا التقليد واقتصروا على قليل من كثير من هذه السوء المهلكة
 بل نراهم يسجون في مجورها ويكرعون من أنهارها فيصيرون كلنرى
 يتخبطه الشيطان من المس يمسون وقد ذهبت عقولهم ويصجون
 فلا يفيقون الا وقد نهكت قواهم وتهرأت أبادهم وتلفت معداتهم
 وراثتهم وساءت حالهم وليتس ما كانوا يضعون
 فالواجب التباعد كلية عن هذه المشروبات فقد ينشأ قليلا من كثير
 من أضرارها وأخطارها « ان في هذا بلغا لقوم يعقلون »

الفصل الثالث

(في الملابس)

قال تعالى « يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُورِي سَوَآتِكُمْ » (١)
 « وَجَعَلَ لَكُم مِّنَ ثِيَابِكُمُ الْحَرَّ (أى والبرد) وَسَرَابِيلَ تَقِيكُمُ
 بَاسِكُمْ » (٢) « وَيَبَاطُكُمْ فَطَهَّرَ » (٣) ومن الحكم قصر ثيابك فإنه أنقى لك
 قال ثياب انما جعلت لكي تبقى الجسم (بعد المساكن) من مؤثرات الجو

(١) سورة الاعراف (٢) سورة النحل (٣) سورة المائدة

كالبرد والحر وتحفظه من العوارض الاخرى الطارئة عليه ولذا وجدت منذ الانسان الاول مختلفه الشكل متباينة المادة تبعا لاحتياجات الامم وعوائدهم ومعتقداتهم وترقيهم في المعارف أو بقاءهم في تيه الجهالة وليس بي احتياج الى شرح تاريخ الملابس وماطرأ عليه من حوادث التغير خصوصا في الازمان الاخيرة حتى لا يطول بي المقام . وبالاختصار أقول يوم كان الانسان قريب عهد بالفطرة الطبيعية كانت ملابسه من أوراق الاشجار وجلود الحيوان اذ لم يصل الى معارف يتجرع بها أنواع الملابس ويتقن فيها ويوم ترقى الانسان وكترت حاجياته وانفس في الترف والملاذ رأتهاء وقد اخترع ألوف الملايين من الالوان الجميلة والاشكال والازياء المتباينة الضروب حتى لقد تناهى الامر الى أن صار ما يستعمل في بعض عواصم أوروبا اليوم للباس يصبح غدا في حكم المستحسن متى أبدع زى جديد اذ يصير الاول زيا عتيقا لا يليق بالتمدين (الملابس المناسبة للمصريين)

نتكلم هنا على الملابس من جهة موافقتها للصحة غير ملتفتين الى علاقتها بالمدينة ولطف الرى فنقول أكثرها موافقة في مصر الملابس الواسعة لانها تحفظ الحرارة الحيوانية في الصيف والشتاء بدرجة مناسبة للجسم أما الضيقة فهي فضلا عن عدم توفر هذا الغرض فيها فانها تعيق بعض الوظائف البنائية من جهة وتولد أمراضا لم تكن توجد لولاها من الجهة الاخرى

وأفضل الألوان لاهل مصر الابيض (لانه موصل ببطء للحرارة والبرودة
وحيث ان حرارة الانسان لا تتغير صيفا أو شتاء الا بالمؤثرات الجوية
فتمن محتاجون في أى زمان لما يحفظ حرارة أجسامنا من التعادل مع
حرارة الجو أو برودته
ومادتها في الصيف من القطن أو التيل أو الحرير أو الكان^(١) وفي
الشتاء من الصوف

(تغيير الملابس)

ان تغيير الملابس في أزمان محددة ضرورى جدا سيما في زمن الصيف
حيث تشرب الملابس (خصوصا الملامسة للجلد) مقدارا عظيما من
العرق وتلتصق بها الجزيئات القرنية المنفصلة من البشرة وكل هذه
تسبب وتضيق ذات رائحة كريهة فوشاديه تضرب بالعين والجلد وتحدث
كثيرا من أمراض الجلد وتكون وسطا صالحا لنمو جراثيم الأمراض
التسليقية (كالقمل والجرب) فوجب اذن تبديلها كل أربعة أيام على
الاكثر في فصل الصيف وكل أسبوع على الاكثر في فصل الشتاء
والاعتناء أن يختصروا هذين الزمنين : ومن العوائد القبيحة التي لاتزال
راسخة في أذهان المصريين أن لا تغير ملابس الشخص المريض مهما
كان مرضه

(١) يوجد في الحرير خاصية تحفظ الروائح وجراثيم الأمراض ولذا يجب أن لا تلبسه
المريض الا في المحكة والقوية وهما المرضبان اللذان يأخذ الشارب الرجال لبس الحرير فيهما

وعندى أن أضرار الوساخة ربما كانت أَوْخَم عاقبة من أضرار المرض
الاصلى ومن العجيب أن البعض لا يزالون يظنون أن نظافة الملابس
أمر يتعلق بروقته وجاهه أو غلوغته مع أن النظافة توجد في أى نوع
من الملابس سواء كان رخيص الثمن أو غاليه فالرجل الذى يملك أربعة
أثواب من القطن الأبيض يغيرها زمن الصيف بالتوالى كل أربعة أيام
يقال أنه أنظف من آخر يملك بـثلثين من الجوخ أو الحرير ليس عنده
سواهما مع أن الفرق بين الثمنين بعيد جدا

(ملابس التلامذة)

تنقسم التلامذة من جهة ملابسهم الى فريقين فالفريق الذى هو
من القسم الخارجى في المكاتب لا قانون عنده للملابس بل هى منوطة
بالثروة والفقر (لأبالقانون العصى) فتكون غالبا من سراويل وقيص
وصدرية وجلابية ورداء (بالطو)

أو من الكسوة الرسمية سراويل (بنطلون) وصدرية ورداء من الصوف
أو القطن والكسوة الرسمية والغير الرسمية يلبسان في الصيف والشتاء
تبع رغبة التلميذ . على أن الغنى والفقير يمكنهما أن يلبسا ملابس
منظمة الزى على طراز واحد رخيصة الثمن متينة وذلك بأن يكون
لباسهم في الصيف من التيل الرمادى الخفيف الذى لا يحتاج الى غيره
في هذا الفصل فيكونان منه بدلة رسمية أى (سترة وصديري وبنطلون)
أو أى شكل آخر أما في الشتاء فيستعوض التيل بالصوف الأبيض

أما القمصان والسراويل فتكون من الصوف شتاء ومن القطن أوالكتان صيفا للقادرين عليها . والفقراء يكفى أن تكون من القطن

(تنبيه)

ولا بد أن نشير هنا الى ضرر استعمال القمصان الافرنكية ذات العنق المرتفع الضيق (والى الرباطات التى لا ترى ضرورة للبسها كلية) فانها فضلا عن عدم لزومها تحدث أضرارا عظيمة كاحتقانات الدماغ وعسر النفس ودمايل العنق

وكذا أضر منها استعمال وقايات الرأس والعنق المسماة (بالشيلان) التى يتبقى بها البرد زمن الشتاء فانه ينزعها فى زمن ما يبرد العنق والرأس ويصاب الشخص بأمراض اللوزتين والتهلات الشعبية وأنواع الزكام والتهلات الحلقية

(النعال)

ليست الجزم ذات الساق الطويلة موافقة لجو بلادنا الحار ولكن تعود أهل مصر على لبسها فى الأزمات الاخيرة وذلك أمر سرى الينا بالتقليد وليقنا اذ قلدنا غيرنا أتقنا التقليد فان الجزم التى يلبسها الغريون تكون مناسبة لشكل أرجلهم ليست ضيقة . تشوه شكل الارجل كما هى عندنا ولا أدري هل سرى الينا حب تصغير الارجل بالصناعة من الصينيين أم من غيرهم فقل أن يوجد شخص من لابسى الجزم (المود) لا يشكو من مرض عين السمكة ذات النتائج الخطرة كالصناع

الشديد وتشويش المجموع العصبي أو من خراجات أخص القدم أو من
التقرن الداخل في اللحم أو من تشوه الاطراف أو من ضخامة البشرة أو من
تشقق المسافات بين الاصابع وقد تجتمع جلة من هذه الامراض معا
والاحذية المسماة بالمراكيب والبلغ جيدة جدا لمناسبتها لشكل القدم
وجومصر وهي أقرب الاشكال الى جزم الغريين في هذه الايام
وكثيرون منهم في بلادنا يستعملونها في منازلهم

(نعال التلامذة)

لكل تلميذ في المدارس المسماة بالخاصة في بلاد الانجليز أربعة أزواج
من الحزم لتغييرها وتخفيف ما ترطب منها في قاعات حارة وقاية للارجل
من الرطوبة والعفونة

أما في مصر وهي بلاد حارة فيها الاحتياج لتبديل النعال أشد فلا يوجد
لتلامذة المكاتب الزوج واحد متى خلق يتاعون غيره أما في المدارس
الداخلية ابتدائية كانت أو تجهيزية أو عالية فالتلميذ ثلاثة أزواج
ولكنه لا يلبس الا واحدا واحدا ولا يستعملها قط للتبديل والتغيير وكلها
(في المكاتب والمدارس الداخلية) رديئة غير موافقة لشكل القدم

(كلام على ملابس النساء)

كل أنواع الملابس المصرية جيئة الشكل متى اجتمعت فيها شروط
النظافة الا أننا للأسف لا نجد هذا الشرط موفورا عند الكثيرين من
الاعتياء والفقراء فبينما تلبس السيدات ذوات الثروة الجلابيب

(الجلابيب) الحربية والصوفية ذات الالوان الجميلة تلبس الفقيرات بخلباب واحد يلازمها مادام متينا وفي كلتا الحالتين لا تتحرى السيدات نظافة ملابسهن بالدرجة التي تلزم أن تكون مع أنهن لولبسن ملابس من الصوف أو القطن بسيطة مجردة عن الحلية وتحررين نظافتهما لكان ذلك أحفظ لبعثهن وأدعى لحفظ جالهن

(ملابس البنات في المدارس)

نصح للبنات التليذات (وهن أرقى عقولا من غيرهن) أن يلتفتن جيدا لاجتماع شروط النظافة في الملابس وعدم التضيق بها على نحو الاعضاء وأن لا يبعثنها سببا لطروء الامراض التي تضر ببعثهن وذلك بأن يبدن الجلابيب ذات الاعناق الضيقة التي يتغالين فيها تبعا للارضاء الجديدة وكذلك الكرسيه (الدرع) الضيقة التي تضر بنوا أعضاءهن وتغير أوضاع الاجهزة المهمة وتعطل وظائف كثير من آلة البنية الحيوية كالقلب والكبد والمعدة والرئة والعمود الفقري ويحذرن من اضرار الجوارب (الشرايات) التي يشددنها بقوة على الساقين لانها تمنع جريان الدم في الاطراف وتحدث ورما فيها ومرضات في الاوعية (دوالي).

(تنبيه)

يجب أن يكون قماش البراق رقيقا حتى لا يكدر وتليفة التنفس ولا يسبب ظهور بعض طفحات جلدية (كالنمش) على الوجه وذلك من بهيج العرق المتراكم أسفله متى كان بين قماش سميك وأحسن أنواعه

الايض الرقيق المسمى : (البشمك) المكون من التيل وليفرض المكون من الحرير الذى يستعمل فى هذه الايام كثيرا لما يبناه سابقا من حفظه للواد العفنة وجراثيم الامراض وليعلن أن قصبه البرقع هى من أسباب المرض المسمى بالحول الكثير الآن بمصر

الفصل الرابع

(فى النظافة)

(نظافة الجسم العمومية)

قال تعالى « يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا ^(١) » وعن ابن عمر مرفوعا (سَنَفَخَ لَكُمْ أَرْضُ الْأَعَاجِمِ وَسَجَدُونَ فِيهَا بَيُوتًا يُقَالُ لَهَا الْحَمَامَاتُ فَلَا تَدْخُلُهَا الرِّجَالُ إِلَّا عَمَازِرَ) وَأَمْنَعُوا مِنْهَا النِّسَاءَ إِلَّا مَرِيضَةً أَوْ نَفْسَاءَ. وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم « إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ تَطِيفُ حُبِّ النَّظَافَةِ فَتَطْفُوا أَفْنِيَتَكُمْ وَلَا تَشَبَّهُوا بِالْيَهُودِ » ومعنى كونه تعالى طيفاً تقديسه عن شوائب النقص (والافنية جفج فناء وهو الفضاء أمام الدار) وكان لرسول الله صلى الله عليه وسلم ولاصحابه مزيد حرص على نظافة الملابس والافنية حتى سن

الغسل لجرد ملاقاته الناس ويتكرر بتكررها وقد أكدت السنة الشريعة في تطافة الجسم وغسله وحددت لذلك أجلا لا يتجاوز أسبوعا اذ ثبت في صحيح البخارى أن النبي صلى الله عليه وسلم قال «غُسْلُ يَوْمِ الْجُمُعَةِ وَاجِبٌ» وقد تضمنت مشروعية غسل الجمعة المدلول عليها بهذا الحديث الشريف من الحكمة والآداب الشرعية ما لو شرحناه لطلال بنا المقال وخرج بنا عن الموضوع

(الاستحمام فى الانهر والبحار)

تطافة الجسم العموى تكون بالاستحمام بالماء فى مثل الانهر والبحار وفائدتها تمرين الاعضاء وتقويتها بالسباحة وفصاحة الامواج والاستحمام فى البحار أنفع منه فى الانهر لذوى المزاج اللينفاوى والمصابين بالاصفرار (خلوروز)

وشرطها الضرورى قصر المدة لان الجسم معرض فيها للتبريد فلا تكون أكثر من عشر دقائق

(الحمامات الصناعية)

أما الحمامات الصناعية فمنها الفاترة التى درجتها من ٣٠ الى ٣٥ والحارة من ٣٥ الى ٤٠ (وهى اما جافة أو بخارية) والباردة من ٢٠ الى ٣٠

(الفاترة)

فالفاترة تستعمل لتلطيف ثورة النوب العصبية عند العصبيين وأصحاب الجنون الحاد

(الحارة)

أما الحارة فهي المستعملة للنظافة وإزالة بقايا البشرة والمواد الدهنية والعرقية ورواسب الاتربة التي تتراكم على الجلد خصوصا في فصل الصيف ويكنى أن يذهب الشخص مرة في الاسبوع على الأقل أوفى الاسبوعين على الأكثر والازاكت الادران على الجلد فعتطت وظيفته (التبغير الغير المحسوس الذي يخلص الجسم من كمية عظيمة من الحرارة وكثير من المواد المضرة التي تنفرز بغدد العرق) وتخلصا من الامراض الجلدية والتسليقية (١)

(الباردة)

أما الاستحمام بالماء البارد فيستعمل لتقوية البنية ومساعدة الوظائف المختلفة على اتقان أعمالها كل ذلك نتيجة رد الفعل وحدوث حرارة عقب التبريد ويشترط في استعمالها التعود التدريجي عليها وسرعة العمل بحيث لا يجوز بقاء الشخص تحت تيار الماء البارد أكثر من أربع ثوان يحفف جسمه عقبها حالا ويشدثر بغطاء من الصوف أو يلبس الكفافية من ملابسه ويخرج للعمل رياضة على أقدامه مدة نصف ساعة

(١) قال بقراط أحوج ما يكون الجسم إلى الحمام من الصيف ومن على كراماته وجهه دخلة الحمام في الصيف خيبرين عشر في الشتاء

ومذهب المعالجة بالماء (ايدروثيرايبا) نجح نجاحا عظيما في شفاء كثير من الامراض الضعفية وأعراض الاشتغال بالامور العقلية وعلل ذوي الحياة الجلوسية

(قانون استصمام التلامذة)

نصح التلامذة ومن يرون حفظ صحتهم أن يتعودوا على الاستصمام بالماء البارد يوميا من الجهاز المعروف بالدوش (الرشاشة) وذلك عقب استيقاظهم مباشرة من النوم (الساعة ١٢ و ٣٠ دقيقة صباحا) ثم يتناولون فطورهم ويخرجون للرياضة نحو نصف ساعة ثم يذهبون للدراسة

(تنبيهات)

- (١) يلزم تناول كسرة صغيرة قبل دخول الحمام
- (٢) يجب عدم المكث فيه أكثر من ساعة
- (٣) يلزم الاحتراز الكلى والتدثر الجيد أثناء الانتقال من القاعات الحارة الى القناء الخارجى لان الفرق بين حرارتهما بعيد
- (٤) لا يلزم الشخص أن يخرج من الحمام بعد لبس ملابس مباشرة بل يستريح عشر دقائق على الأقل
- (٥) لا يلزم استعمال المشروبات المثلية كما هي العادة المتبعة عند الكثيرين فانها تفعل فعلا خطرا في الجسم المكتسب حرارة شديدة
- (٦) لا بأس باستعمال فنجان من الشاي أو القهوة فاترا أو تناول القليل من الفواكه الحقيقية التأثير كالبرتقال والكرز

(تطافة الايدي)

قال صلى الله عليه وسلم « انا نأَمُّ أَحَدَكُمْ فِي يَدِهِ عَمْرٌ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ فَلَا يَأْمُوتُ إِلَّا نَفْسَهُ » والتَّعَرُّبُ بِالتَّعْرِيكِ رِيحُ اللَّحْمِ وَوَرْدُ « غَسْلُ الْيَدَيْنِ قَبْلَ الطَّعَامِ زِيَادَةٌ فِي الرِّزْقِ وَبَعْدَهُ طَوْلٌ فِي الْعُمُرِ » وقد ورد « إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ فَلْيَغْسِلْ يَدَهُ فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي أَيْنَ بَاتَتْ »

وفي الحقيقة أنه يجب الالتفات لحفظ اليد تطيفة على الدوام لانا نزاول بها أكثر الأفعال ولذا يجب قص الأظافر حتى لا نتخفى بينها الأجزاء المختلفة من الأشياء التي نستعملها

(تطافة الفم - السوالك)

قد ورد في تطافة الفم بالسوالك مئات من الأحاديث الشريفة (والسوالك عيدان شجر يسمى الاراك ينبت في جبال جزيرة العرب) (١) فعن ابن عباس مرفوعا « في السوالك عَشْرُ خِصَالٍ مِنْهَا أَنَّهُ يُطَيَّبُ الْفَمَ وَيُسَدُّ اللَّثَّةَ (اللثة لحم الاسنان ومغارزها) وَيُذَيَّبُ الْبَلغمُ وَيُذْهَبُ الْحَقَرُ (مرض ميوعة الدم وتقرح اللثة) وَيُفْتَحُ الْعَدَّةُ وَيُؤَافِقُ السَّنَّةُ وَيَرْضَى الرَّبُّ وَيَزِيدُ فِي الْحَسَنَاتِ وَيُقَرِّحُ الْمَلَأَمَةَ » ويرى الذين استعملوا السوالك أنه لا يضارعه غيره من تلك الادوية التي تسمى بالسِّنُونَاتِ (مساحيق الاسنان) فالاطباء يجمعون على اتلافها للجوهر القشري للاسنان بخلاف السوالك

(١) من قاموس الاطباء تأليف مدين بن عبد الرحمن محفوظ بالكتبخانه الخديويه راجع حرف ر وابن مدين من أطباء القرن الحادى عشر

الذى يطيب الفم لاحتوائه على أصل عطرى ويشد اللثة لقبض فيه
ويقوى المعدة لاحتوائه على جوهر مساعد على الهضم ويدبر البول
وينقى المثانة ويذهب الحفر لوجود أملاح الصودا والبوتاسا
وهكذا جمع من أشدات الفضائل الصحية ما هو بالفعل مصداق الحديث
الشريف

(حفظ العين ونظافتها)

في فرائض الوضوء وقاية تامة للعين من الاوساخ والمؤثرات الخارجية
وللحفظ من الارماد الخبيثة الكثيرة الانتشار زمن الصيف بمصر يلزم
استعمال محلول سيفون الزئبق (٥ سنتى فى ٧٥٠ جرام) أو محلول حمض
البوريك (٤ جرام فى ١٠٠ جرام من الماء) تغسل العين بأحدهما
صباحا مرة فى كل يوم ومن أغرب ما يوجد فى أخلاق المصريين زعمهم
بان غسل العين المريضة مضربها فلذا ترك شأنها تتركها عليها
الاقدار والاعين مدة أربعين يوما ولا ندرى لئلا علمه^(١) كما نعلم جيدا
أنها أضرت بأعين الالوف من الفلاحين فالواجب هو الاتباه لنظافة
العين سيما المريضة

ويلزمهم طرد الذباب بعيدا عن العين لانه واسطة العدوى فى الرمذ
الحيثى والصديدى كما يجب توقي الاتربة والرمال وغيرها من الغبار
(١) لعل العلة هى التهاب الجروح وانما لها بدفعها بالماء الموضع كالماء العادة . فالاولى
على الماء وتنقيته

الذى يسبب الطفرة والارماد القرنية ولايجب تعريض العين للامكنة
التي تنعكس منها الاشعة الضوئية الشديدة ولا المكث في الحال الرطبة
المظلمة

(نظافة الشعر والاذنان)

قال تعالى «لَتَذَحْلُقَنَّ الْمَسْجِدَ الْحَرَامَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ آمِينَ مُحَلِّقِينَ رُؤُسَكُمْ
وَمُقَصِّرِينَ الْآيَةَ (١)»

أما الشعر فيجب تعهده بالغسل بالماء الساخن والصابون كل يوم
وكثيرون من الناس يهلون نظافة الشعر فيستكون فيه نوع من الفطر
التسلق (بترياذن) فلعالجته يغسل بالماء المضاف عليه عشر جرامات
من روح الكافور أو يستعمل ماء الكنين (بمجهز عطري خاص)
أما الاذن فهي كبقية الاعضاء تجب نظافتها من المفرز المسمى بالصملاخ
لانه يبقائه ورسوب الاتربة عليه يتجمد ويكون سبباً تحدث صمما
عارضيا (لاحقيقيا)

فيلزم غسل الاذن بالماء الدافى من داخلها وخارجها وتجفيفها بعد ذلك
بقطعة من القطن يوميا

(نظافة الاقدام)

من اللازم الاكيد الاعتناء بنظافة الاقدام جيدا وقد تكفلت مشروعية
فرض الوضوء بهذا الامر الاكيد وفي الحديث الشريف مارواه

البخارى « ماشكا أحد إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم وجعا في رأسه ألا قال (احتجم) ولا وجعا في رجليه ألا قال (اختضب بالحناء) »

ويتذكر الأطباء ان الحناء يحتوى على أصلين أحدهما قابض مسكن والاخر عطري مضاد للعفونة فهو اذن أعظم فائدة من المحلول المائي لحص الكروميك الذى شهر بقوته فى ازالة عفونة الاقدام وشفاء تقرحاتها

الفصل الخامس

(فى المساكن)

قال تعالى « واشكروا له بلدة طيبة ^(١) » معتدلة الهواء فلا تأوى اليها للهوام خصبه التربة ليست سجة تحيط بها البساتين عن يمين وشمال وقال جل شأنه « ومساكن طيبة ^(٢) » مستجمعة لكال البهجة حاوية لشرايط الصحة مجلبة للسرور من أنهار تجري من تحتها ورياض تحيط بها

ضرب الله هذه الآيات فى مكان الامتنان واظهار نعمه وتفضلاته فلم تخل من ارشاد بنى النوع الانسانى ليتخذوا مساكن على النمط الذى امتن به عليهم وعلى الطراز الذى وصف

وقال صلى الله عليه وسلم « مَنْ بَنَى بِنَاءً فَلْيُتَّقِنَهُ » وقال إبقراط نسبة هواء المدن الى هواء الصحارى كلماء الكدر الى الماء الصافي وحيث انا مجبرون أحيانا على سكنى المدن فلنجهتد فى أن تكون منازلنا جهة الشمال أو الشرق فى طرف المدينة . وأن تكون واسعة الأفنية تدخل الشمس جميع حجرها لتذهب عفوناتها ولتُبْعِد المراحض عن محال النوم والجلوس ومع كل هذه الشروط فواجب تبخير المنازل بمثل العود والصندل (١)

(المنازل فى القرى)

تسكن المنازل فى الريف من حجر رطبة مظلمة عديدة الكوى والمناقد لاتزورها الشمس ولا يتجدد هواؤها وهى مزودة بالسكان حتى ان المنزل الذى يحتوى على ست أو سبع فاعات يقطنه أكثر من أربعين شخصا ذلك عدا الرياض والاثاث والالبان وما يستخرج منها ومواد الطبخ بل وغللات الارض أحيانا وغالبا يرى الدجاج والاوز والارانب فى محال جلوسهم ومواضع نومهم مما يجعل هواء تلك المساكن سمانعا لمستنقيبه وأفنية منازل القرويين واسعة ولكنها مشغولة بالماشية والطيور المنزلية التى تقرا كم فضلاتها فتصاعد منها روائح كريهة عفنة وكل القرى الى الآن تحاط بالمستنقعات التى تتخلف اما عن فيضان النيل أو عن ضرب الطوب وهى منبع للحميات الدائمة وكذا كيمان

(١) راجع شرح فصول إبقراط لامين الدولة

السباخ (السرجين) التي تحيط بها احاطة السوار بالعصم وهي مضرّة جداً ورأيت في اقليم المنوفية أنهم يضعون تلك السكبان في الحقول وهذا أجود من جهة الصحة وأروج للعمل وقت الزرع فليت الحكومة تنفذ منشورات الصحة بخصوص ذلك

(الجمامات)

والجمامات التي تسمى عندهم (مستحلمات) مضرّة جداً لانها داخل محلات الجالوس والنوم وحيث انها تستعمل للتبول والوضوء فرائحتها العفنة ناتجة من النواشادر المتولد من تحلل المواد العضوية وعادة تصب مياهها في أفنية المنازل فيم الخطر

(الافران والمطابخ)

ان الافران تجعل دائماً في حجرات النوم الا في بيوت بعض العائلات الكبيرة فقد يخص للفرن موضع منفرد ولكنه مع الاسف يكون وسط المساكن فيم ضرره ويكثر أذاه أما المطابخ فهي غالباً تكون ملاصقة لابواب الحجر التي تمتلئ دخاناً وقت إشعال النار فيها

(تنبيه)

من الواجب أن ينتهي أهل القرى عن تعريض عائلاتهم لتأثير الحرارة المستمر والدخان الكثيف المنقذين من فوهة الفرن وقت خبز العيش قرى المرأة تجلس تجاه فم التنور حيث تؤثر عليها الحرارة فيتساقط

عرقها ويؤثر مباشرة على عينيها وبعد زمن لا يتقص عن ساعتين تقوم من هذه البوذة المحرقة لتستريح في مكان بارد ليست مكثرة بتيارات الهواء المؤثرة على جسمها المتصيب عرقا فتصاب بمرض من أمراض الرئة الخطرة

(المراحض)

من النادر وجود المراحض في بيوت فقراء القرويين وأواسطهم وان وجدت عند الاغنياء كان ضررها شديدا حيث ترشع المواد البرازية في أرض المنزل (اذ أنهم لا يهتمون بتكليس) تخفيق مخازنها وليس لفوهاها أعطية (منجنقات) لمنع انتشار الروائح ولا يلتفتون لنزحها في أوقات مخصوصة (وقت الشتاء هو أنسب الاوقات لهذا العمل) بل تبقى العام والعامين متراكمة حتى تمكاد تسيل من فوهاها وذلك هو مرشدهم ومنهم لتزحها

(مساكن البدو)

للبدو الى اليوم منازل من الشعر والوبر يضربونها وسط الفلاة أوبين الحقول وهي صحية جدا هواؤها جيد ليس لى عليها اتقاد كلية فاني لأزال أعطب البدو على هذه العيشة الراضية عيشة لم تخالطها كدورات التراحم ولا عفوفات المدن . قالت ميسون البدويه زوج معاوية أمير المؤمنين وكان قد أحضرها من البدو الى الحضر وأسكنها قصر الخلافة

ليت تحقق الارياج فيه * أحب الى من قصر منيف

(المدن)

منذ زمن غير بعيد كانت مدن القطر المصري ميدانا تعيش فيه الأمراض خصوصا في فصل الصيف وذلك لارتفاع البنيان وضيق الحارات فكانها استمرت كما كانت في زمن الفاضل بن رضوان المصري الذي وصفها بقوله

أما الاسكندرية فهوؤها رطب وأزقتها ضيقة ومنازلها عفنة أما القاهرة فلا أدرى كيف اختطوها في حضن الجبسل المقطم الذي يحجز عنها ريح الصبا (الشمالية الشرقية) ولو بنوها في جهة من الجهتين اللتين اخنارهما الفراغة لمدينتي عين شمس ومنف لكان أولى (قال) والقاهرة كالاسكندرية عالية البنيان ضيقة الحارات يسرع العفن الى لحومها وفاكهتها وذلك دليل أكيد على فساد هوائها اه^(١)

وتخطيط الشوارع المتسعة وغرس الاشجار فيها وإيجاد المنزهات والحدائق قد أفاد المدن فائدة جليلة من جهة تنقية الهواء ويوم تصير جميع خطط القاهرة متسعة الشوارع (كالاسماعيلية مثلا) تقل الأمراض أو لا توجد وذلك أمر يتعلق بالحكومة السنية

أما ترتيب المنازل وتطافها ونظامها الداخلي فهو أمر يكاد يكون معدوم الوجود بين المصريين الابين القليلي العدد حتى لقد نرى كثيرا من المتعلمين

(١) راجع فصل المساكن من كتاب حفظ الصحة بأرض مصر لابن رضوان

الذين يجب أن يكونوا قدوة لغيرهم واقعين في خطأ لا يغفر إزاء صحتهم
كوضع الكتب والملابس والازهار والاعطار في حجر النوم (مع أن كل
الاشياء المذكورة تنفس كالحيوان الحى سواء بسواء) فينشأ من ذلك
ضعف البنية والتعرض لداء الخنازير والسل الرئوى

(المراحض)

غالبا تؤخذ بين حجر الجالوس أوقرية منها وليت فوهاها مع هذا الوضع
الضار محكمة الغلق بمثل المصات الانجليزية الجيدة الطراز أو كانت
لمستودعاتها مداخن هوائية حتى لاتنتشر الغازات السمية خصوصا
في زمن الصيف ووقت الزواجر فتملا المنزل وتسبب الاخطار

(الازيار)

توضع الازيار مجاورة للمراحض وهو وضع ضار لان الغازات المنتشرة
يذوب جزء منها في الماء وبذا يصير عسر الهضم واذا لم تكن محكمة
الغلق تساقط فيها الحشرات كالناموس الذى ينقل الى الانسان مرضا
خطرا (القيلاريا)

والآبار المملحة التى تستعمل مياهها لرش المنازل وغسل بلاطها
وتطيف الآتية بل وللشرب أحيانا تكون مرشحة بمحتويات
المراحض التى تكون قريبة منها ولذا يلزم الابتعاد عن استعمالها
كلية

(تجديد الهواء وتطافة البيوت)

(١) يلزم فتح منافذ جميع الحجر (ماعدا حجرة النوم) كل يوم صباحا بعد شروق الشمس ليدخل الهواء النقي ويخرج المتفسد وتطرد أشعة الشمس الرطوبة المتكونة من التجخير الحيوانى

أما حجرة النوم فتفتح شبابيكها ما بين الساعة ١٠ و ١٢ عربى وتغلق قبل النوم ولا ينبغى تركها مفتوحة مدة الليل صيفا أو شتاء

(٢) أثناء فتح المنافذ صباحا تستغل الخادمة (أورية المنزل) بكس القاعات وإزالة نسيج العنكبوت وتنفيض الفرش والشبابيك والأبواب والسفر والكتب وتهئية جميع أثاث المنزل

(٣) بعد ترك المنافذ مفتوحة مدة ساعة على الأقل تغلق وتستغل الخادمة بغسل أواني المطبخ وتجهيز الخضار وطبخ الطعام وترتيبه على السفرة

(٤) محلات الجلوس التى يزدهم فيها كثير من الناس (كالملازم وثلاث العساكر والسجون) يجب أن تكون التهوية (أغنى تجديد الهواء) فيها جيدة مدة النهار أيضا لضرورة ذلك أكثر من الليل الذى فيه تكون الوظائف فى حالة خمول

ويكفى لهذا الغرض أن تكون شبابيك هذه المحلات متقابلة ومن الطراز الأمريكى فتفتح أنصافها العليا ليمر الهواء من فوق رؤس الجالسين ولا يضربهم

وقد تستعمل المداخن الهوائية التي تجذب الهواء الذي قسد قطرده الى الخارج (اذ أنه يصير خفيفا لارتفاع حرارته) وهذه المداخن أجود من الملاقف التي تعكس تيارا من الهواء الجوى الى داخل الحجر فيسقط بقوة شديدة

(٥) ينبغي غسل بياضات فرش المنزل وكذا بلاطه وشبابيكه (الشرايح) كل أسبوع على الأكثر أما الازيار فكل أربعة أيام ويجتهد في نظافة كرمي المرحاض وفوخته بغسلهما يوميا

(٦) يجب تبيض الافنية والحجر بالجير كل أربعة أشهر مرة وأن لا يترك الفناء رطبا بل يفرش بالحصى أو الرمل

(٧) يجب اجلاء الحجر الملوثة بالالوان الزيتية مدة خمسة أيام على الأقل وتفتح الكوى تلك المدة ولايسمح لاحد بالنوم أو الجلوس فيها

(٨) يلزم رفض استعمال الورق داخل القاعات بقصد تغشيتها وزينتها لانه مختوع على مواد سامة خطيرة

(٩) يجب أن ترش المراحيض بكية من محلول كلورور الجير أو محلول كبريتات الحديد (الزاج الاخضر) أو محلول حمض الفينيك زمنا بعد زمن

(١٠) لايجب أن يوضع شئ في حجرة النوم غير السرير وأن تترك العادة المستعملة عند المصريين من وضع أزهار وعطريات وأدوات غسيل الوجه والملايس فيها لأنها مؤذية جدا

(١١) يجب رفض تدفئة البحر زمن الشتاء بالنقاد المشتهة على الفحم المشغل لانه سم

الفصل السادس

(في الشغل والراحة)

قَالَ تَعَالَى «يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمْ الْعُسْرَ» (١) وقال صلى الله عليه وسلم لرجل رآه يتمجد آناء الليل وأطراف النهار «إِنَّ هَذَا الدِّينَ مَتْنٌ فَأَوْعِلْ فِيهِ بَرْقٌ فَإِنَّ الْمُنْبَتَّ لَا أَرْضًا قَطَعَ وَلَا ظَهْرًا أَبَى» وورد «إِنَّ بِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا» وقال أبقراط نشطوا هذه الاجسام بأوقات فراغ تفصل العمل فان الذهن يمل والاعضاء تخذل من توالى العمل

(كلمة مع نظار وأساتذة المداوس)

لتعلموا أعزكم الله انه لا يصح قهر التلامذة على مداومة الشغل وإجبارهم على موالاة العمل بل يرغبون فيه منذ طفوليتهم فانكم قد تصادقون أطفالا لا يقبلون في زمن من الازمان مباشرة الدرس لتبذل أذهانهم فهل لكم حيلة قسرية في اقبالهم عليه

أرى أن جوابكم سلبي من غير ريب لأنكم ان عاقبتهم بصرامة كان مثلكم مثل من يقدم لوليدته قطعة شحم لغذائه فان رفضها عاقبه

بالحرمان من الطعام حتى تعجده له شهية لتناولها وهذا لعمري عين الشطط لان ذلك متعلق بالقابلية وقدرة الفهن على الفكر والفهم فاذا تعب المخ فلا بد له من راحة لتجدد العناصر المساعدة على العمل وتزول المواد المكدسة لللال^(١) والذي نعرفه من ترتيب دروس مدارسنا المصرية أن الشغل لا ينقص عن ٦ ساعات في اليوم للأطفال والكبار على حد سواء^(٢) مع أن الرأفة بالأطفال الذين في الفرق الأخيرة من المدارس الابتدائية واعطاءهم زمنا للفسحة أوسع مما يعطى للتقدمين عنهم سنا من أول الواجبات اللازم رعايتها فقد علم بالتجربة والاستقصاء أن معدل الشغل في مدارس لندره في الاسبوع كالاتي (بحا فيه من أيام الآحاد والاعیاد)

ساعات	سنة	من
شغل	الى	شغل
١٢	٨	٧
١٨	١٠	٨
٢٤	١٣	١٠
٣٠	١٥	١٣
٣٦	١٧	١٥
٤٢	١٩	١٧

- (١) عن كتاب صحة المدارس للعلامة كليمانت ديوكس
 (٢) في العام الماضي (سنة ١٣١١ هجرية) أمرت قطارة المعارف بجعل ساعات الدروس فقط قبل الظهر بمدرسة اسنانفصح الطلبة بنجاح عظيم

قال الدكتور باركس واضع هذا المعدل (ورب قائل يقول ان هذا الوقت قليل جدا لجوانبنا أن الاطفال والصبيان مع احتياجهم الى زمن طويل للراحة لتعويض ما فقدته أجسامهم زمن الشغل فهم أيضا يحتاجون لنمو هذه الاجسام فان لم نلاحظ ذلك نكون أوقفنا ذلك النمو فأودينا بصحة رجال مستقبلنا وعماد البلاد واقتربنا ذنبنا لا نفتقر عند الشهب)

هذه معدلات الدروس وأفكار كبار رجال الصحة عليها في بلاد هي في منطقة باردة تولد في الجسم قوة استقرار العمل والشغل فمن الواجب على من يتولون تربية الاطفال في بلادنا وهي حارة أن يقتصدوا بهم ولأه القوم فان لم يجعلوا وقت شغل تلامذتنا أقل من أوقات الشغل في بلاد الانجليز فلا محيص عن التساوى

وقد شاهدنا أن زمن الراحة الذي يتخلل الدروس لا يزيد عن ٤ الى ٥ دقائق فيما يهرع الاطفال الى المياول أو للشرب أو لقضاء بعض ضروريات أخرى نعدّ شغلا لراحة

ومن النادر أن نشاهد طفلا جالسا أو ماشيا الهوينا قصد الرياضة والفسحة مع أن الزمن السالف الذكر الذي لا ريب في قصره لا يكفي لقضاء ضرورة التبول (سيما اذا لاحظنا أن بعض المكاتب والمدارس الابتدائية لا تحتوى الا على أربع محال من بيوت الادب)

فيستظر الطفل خروج الآخر وهذا يحتاج لربع ساعة على الأقل (١)
فويجب أن أطالة زمن الفسحة بين الدروس للأطفال وإيجاد مقاعد
لهم في أفنية المدارس أو حدائقها

(ملاحظة)

من الأكيدة عدم إباحة دخول رعاغ الباعة الى أفنية المكاتب الخارجية
واختلاطهم بالتلامذة كما هي الحالة اليوم لانه فضلا عن اضرار ما يبيعون
بعضة الاطفال فان الطفل قد يشتري منهم بعض الحلوى أو الاشياء
الآخري لأجل حتى توجد معه دراهم قتراهم يطالبونه بدين في كل يوم
أمام اخوانه وذلك مما يجعله ويشوش فكره أثناء الدرس ويعوقه
في المستقبل على معاملة الأجل ومماثلة القضاء

(كلام مع التلامذة)

اليكم يا معاشر التلامذة يساق الحديث فاني أتكم الان عن أهم
فصل يجب الكلام عليه أتمكم على الشغل وهو ميدان تتسابق فيه
جيد القرائح فمن جد وجد تعلمون أنكم تنهون من دراستكم
وبعضكم قد امتاز على اخوانه فليس ذلك بذكائه القطري فقط (اذ هو
يتميزه السيف الصقيل انا عرضنه للهواء ولم تحفظه صدي وأصبح

(١) في أثناء طبع الكتاب (شهر نوفمبر سنة ٩٤ م) أخبرني صاحب السعادة يعقوب باشا
أرني وكيل قطارة المعارف أن الفسحة صارت الآن ١٥ الى ٢٥ دقيقة حسب
الترتيب الجديد

حديدا باردا لا تقع له) بل يجتبه وتنظيم أوقاته فيجب أن يجعل وقت
الدرس نصب عينيه بحيث تخصص كل أفكاره فيما يقوله أستاذاه
ويقصر تصوره عليه لا يخلط بهذا العمل الصالح آخر سيناب من ترهات
الخارج وما يحيط به فلا يجعل اختلاس فرصة التكلم مع أخيه
أثناء الدرس غنمة باردة لأنها تضع منه بعض الموجود الذى ينبغي
عليه الكل فيرجع بعد ذلك الى منزل أبيه بصفقة المقيون يضى
لسله حشرات وتنهلات ويندم ولات حين مندم فيمرض وتنك
قواء

فحياء التلامذة هم الذين يحرصون غاية الحرص على الدرس فى وقته
ويتسلون عقب الفراغ منه الى الراحة والرياضة الجسمية فلا يشربونها
بأعمال فكرية فتخلو أذهانهم وتثوب اليهم قوى أدمغتهم فيسندلون
المكاتب فى الوقت المعين بنشاط واقبال على الدرس وهمة لا يعترها
الفتور والكسل

أما فريق الطلبة فى المدارس الثانوية والعالية فما ينشك مثل خير
اذ أنى لم أفارق ربوعهم من عهد بعيد.

أعرفهم بالجد والاجتهاد وحب المناظرة فى العمل والمسايرة والمنافسة
فى فهم الدروس ولكن قد جرهم ذلك المدا تغالى والإفراط بلا التفات
الى حقوق الجسم الصحية حتى لا سكا نرى واحدا صحح البنية لا يشكى
من الامراض ذلك نتيجة هذا التغالى والإفراط وعدم المبالاة بالراحة

والرياضة فهاذا تكون منفعة العلم والمعرفة اذا لم يجعلها صاحبهما
في راحة جسم وفكر يوما من الايام

وكيف يتأتى ذلك وقد ضعفت بنيته ومالت الى جانب التحلل والفناء
وهم مع ذلك يقولون انا أخذنا على عهدتنا تذليل صعاب المستقبل
أمام الجيل الآتى حتى يبقى لنا لسان صدق فى الآخرين وجعلنا
خدمة بلادنا نصب أعيننا فلانباى بعد ذلك صحت أبداننا أم فذيت

أما أنا فأقول دعهم يهرفون بماشاؤا فإذا لم يقدرؤا على خدمة صحتهم
الشخصية فكيف يخدمون المجموع العام وانذا لم يكونؤا أقوياء البنية
فكيف يدعون خدمة الجيل الآتى وهم أصل شقائه وبلائه هم أبؤؤه
الضعفاء يلدؤونه معذبا بالامراض منذ الصغر فلا شكرا من الخلف
أحرزوا ولاهم على صحة أنفسهم أبقوا

فم كان يقال فى الأحقاب الماضية «أرباب العقول أصحاب الامراض»
ولكن آيات القرون الحديثة قد نسخت ذاك الحديث القديم وهامهم
رجال الغرب منهم الفحول فى العالوم المتمتعون بالصحة التى لا مطلب
بعدها وه الدنيا هى الشباب والصحة والعافية»^(١) فيجب علينا أن
نجنؤا حذؤهم ان لم نفعل بما أمرنا به من قبل الشريعة الغراء منذ
ثلاثة عشر قرنا

(لعب الكرة والجهاز)

قد سمعنا في السنين الماضية بعض القوم يخطئ اشتغال تلامذة بعض المدارس ساعة أو ساعتين بالجهاز (تمرين الاعضاء والكرة القديمة القوتيل) ولكن قد انجلي الصبح لذى عينين وأثبتت الايام تصوب ماخطأوا لان تلامذة تلك المدارس التي أسعدها الدهر بنوال هذا الحظ نمت أجسامهم وصحت أبدانهم وما كان استهجانه عند هذا البعض الا لأنه لم تجرب به العادة من قبل

الفصل السابع

(في الرياضة)

قال تعالى « لا يَلاَفُ قُرَيْشٍ اِيْلَافَهُمْ رِحْلَةَ الشِّتَاءِ وَالصَّيْفِ » (١) والايلاف هو المحبة وفي الحديث « سَافِرُوا تَحْمُوا » وفي الحديث انهم شكوا الى رسول الله صلى الله عليه وسلم الاعياء فقال « عَلَيْكُمْ بِالنَّسْلَانِ » أى سرعة المشى وقال الشيخ الرئيس أكثر الناس عرضة للس الذين لا يحافظون على رياضة أبدانهم

والرياضة اما جسمية أو عقلية فمثل المطالعة في كتاب مشتمل على طرف أدبية وملح من النوادر الغريبة المضحكة يسمى رياضة عقلية

(١) سورة لا يلاف قريش

لذوى الشغل العقلى كما انها رياضة عمومية لذوى الشغل الجسمانى ومنافعها جليلة جدا للفكر والجسم معا .

أما ما تشتمل عليه الرياضة الجسمية من الفوائد لذوى العمل العقلى فأكثر من أن تعد ونحن ذا كرون طرفا منها فنقول لنفرض ان هذه الرياضة هى من نوع لعب الكرة بالقدم مثلا فهى توجب

(١) تحريك عضلات الجسم جميعها فى اتجاهات مختلفة فيزداد غناها تدريجيا تبعا لهذه الحركات المتواليات

(٢) تقوى ضربات القلب وتسرع الدورة وتزيد فى فعل الرئة وتقويها تبعا لاحتياج سرعة الدورة الى افراز كثير من حمض الكربونيك وجذب الاوكسجين

(٣) تسرع فى الهضم وتفتح الشهية

(٤) تريح الدماغ من العمل الذى طالما كابد فى الوقت السابق

(٥) تسرع فى الافراز البولى وتنه وظائف الجلد

(شروط الرياضة)

أولا - ينبغي أن لاتكون عقب الاكل مباشرة ولا على الخواء (علم وجود أطعمة فى المعدة) بل تكون بين الطعامين بعد انهضام الاول^(١).

ثانيا - يجب أن تكون فى محل منسج طلق الهواء

ثالثا - لايلزم الاستمرار عليها حتى يتعب الجسم وتحط القوى

(١) دفع مضار الابدان الشيخ الرئيس محفوظ بالمكتبة الخيرية

رابعا - يجب أن تكون منتظمة وطرزية (أى فى أوقات معاومة
وبمقدار معلوم)

خامسا - يجب أن يحترس الاشخاص من الجلوس فى تيارات هوائية
عقب فراغهم من الرياضة (١)

(الفسخة السنوية)

قال تعالى « قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ » (٢) وفى آية أخرى « أَوَلَمْ يَسِيرُوا
فِي الْأَرْضِ » (٣) فالرحلة والتجول كل عام لتبديل الهواء أمر ضرورى
خصوصا لذوى الحياة الجلوسية والاعمال العقلية وقد أضفى اليوم
أمرا مقرا عند أهل أوروبا لما جنوه من فوائد التمرين الجسمانى
والشغل أثناء الاسفار ثم رؤية مناظر جديدة تسرّبها النفوس وتزاح
لها الخواطر وتشرح الصدور ثم استطلاع معلومات جديدة طبيعية
 واجتماعية ودروس أخلاق وعوائد لائمه مختلفة

وحيث ان مصر بلاد معتدلة أو حارة قليلا فهى مشى جيد والرحلة
الى البلاد الاوروبية أو الشامية انما يناسبها زمن الحر لانها بلاد أقل
حرارة عن بلادنا

وهى (أى الرحلة) واجبة على الأغنياء الموسرين أما المعسرون فلهم
فى بلادهم غنى اذ يمكنهم أن يقضوا زمن فسحتهم فى رأس البر أو البرلس

(١) من قانون الصحة لشمبرز. صحيفة ١٣٥

(٢) سورة التكبوت (٣) سورة الحج

أورمل الاسكندرية أو رأس الوادى أو المطرية والزيتون من ضواحي القاهرة

والذى نراه من قطارة المعارف فى السنين الاخيرة يوجب لها مزيد الشكر حيث سنت طريقة ارسال التلامذة على نفقتها الى أماكن نقية الهواء يستفيدون منها ماديا وأديبا كرسالهم الى اقليم الصعيد فى زمن الشتاء والى سكندرية وغيرها زمن الصيف

ولكن من الاسف أن الفسحة السنوية تمر على الكثيرين من الطلبة بدون أدنى التفات الى رياضة أبدانهم بل يمضونها فى شغل عقلى أشق بكثير من الدراسة السنوية وذلك كتحضير دروس العام القابل مع أن ذلك من أضر ما يملأون لانفسهم

فليعلموا أن غيرهم من وصفائهم فى البلاد الاخرى لم يغفلوا هذا الامر (وهو امتاز زمن الفسحة المدرسية للرياضة) فتلاميذ المدرسة الطبية الملكية الانجليزية يجتمعون فى ناد عام بعد الامتحان الاخير ويقررون خطة للفسحة جماعات فتنهم الصاعدون على الجبال المرتفعة لصيد الحيوان ومنهم الراحلون على أقدامهم الى مسافات بين (٥٠ الى ١٠٠ ميل) ومنهم القرسان الذين يمتطون صهوات الجياد للتحول وسط الغابات المتسعة وقصص الطباء وقتة تقصد فرائسا أو أمريكا على ظهر البحر وهكذا تراهم صوتا واحدا مجمعين على الرحلة والرياضة الجسمية التى لا يمازجها اشتغال الفكر بشئ من متعلقات الدرس

طلب الراحة أذهانهم وأجسامهم وعلم بأن التصورات البشرية
والمدارك الانسانية لها حد نهائى تقف عنده ولا تتعداه متى حصل
الملال من مداومة العمل وكذلك آلة البنية الحسية لأجهزتها حد متى
وصلت اليه وقعت فى اخطار الامراض القتالة . قال ابن سينا كثيرا
ما يقع تارك الرياضة فى الدق (١) أى البلى

(تعليم النساء)

قال عليه الصلاة والسلام « اتَّقُوا اللَّهَ فِي الْمَضْعِفِينَ لِلرِّأَةِ وَالرَّقِيقِ »
وقال عليه الصلاة والسلام للحادى وقد عنف فى سوق نيباق الظعن
« رُوِيْدَكَ أَجْسَدُ رِقَقًا بِالْقَوَارِيرِ » كنى صلى الله عليه وسلم عنهن
بالقوارير (الزجاج) للطفهن وعدم تحملهن ما يتحملة الرجال من المشاق
وخشن الاعمال وقد أخذ هذا المعنى أهل أوروبا فادعوا النساء باسم
(الجنس الطيف) وفى الحديث الشريف « طَلَبُ الْعِلْمِ قَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ
مُسْلِمٍ وَمُسْلِمَةٍ »

والنساء فى مصر يشتركن الرجل فى الاعمال وغالبا ليس لهن حظ من
الحياة عند الفقراء بل والأواسط أما الاغنياء فقد يوفونهن بعض
حقوقهن نعم ان الدين يأمر بمعاملتهم بالرفق وأخذهن باللين ولكن

(١) الفصل الاول من التعليم الثانى من الفن الثالث من شرح الفصول تأليف أمين
الدولة المتطرب موجود بالمكتبة الاميرية وأمين الدولة هو الشهير بان القف المتوفى
سنة ٦٨٥ هجرية

الجهل وعدم التربية قد يصيران الحسنة شرًا للبهن فمن أُرْمِ الأمور
تعليمهن مايجب لهن وعليهن

أما احترام السيدات في أوروبا فأمر مقرر معروف عند جميع الطبقات
حقيرها والرفع منها ولكن شتان بينهن وبين النساء الشرقيات فالغربية
نصيها من التربية والعلم نصيب الرجل بهن أبواها بأمرها حتى تتعلم
مايصيرها في استعداد تام لقبول فهم وتصور فروع العلوم أجمعها
والصنائع على اختلافها خصوصا مايتعلق بمهنة الزوج والاقتصاد
في المعيشة وتربية الاطفال فالسيدة تقضى كل الفروض المنزلية التي
تخص داخلية بيتها قبل أن تفرغ لزيارتها وحفظها الشخصية
فتبتدئ بتنظيم فرش البيت وتنظيف أثاثه ثم تلتفت الى تجهيز
المأكل والمشارب وتنتظر قدوم الرجل من عمله وان كان لها طفل
ابتدأت بتعويده على جميل الاخلاق

وفي الشرق يهملن الاولاد بل وأعمالهن الخاصة بمنازلهن سيما مايتعلق
منها بالامور العنصرية فينغصن عيش الزوج ويكدرن حياته وجباتهن
ذلك كله نتيجة الجهل وعدم الالتفات للتربية أيام الطفولة وأرى أنه
من المتعذر ابداء أى ملحوظة تتعلق بصحة النساء في بلادنا مادمن
جاهلات وانما لاأترك الكلام على صحة العارفات منهن كتلميذات
المدارس فأقول

(١) يجب أن تخفف عن عواتقهن أعمال الدروس المتراكمة فلا يشتغلن إلا أربع ساعات كل يوم

(٢) يكون من الواجب المفيد لمستقبل حياتهن أن يلقن درسا بسيطا في اداب الشريعة وما يتعلق بمعاملة الوالدين ومعاشرة الزوج وتربية الطفل (ولا عار اذا تعلن ذلك فهو درس من أوجب الواجبات لانه ناموس حياة مستقبلية يتوقف عليها سعادة الزوجين وصحة الطفل) وألوف الحوادث تشهد على أن درس قانون المعاشرة واجب تعليمه للشرقيات كما تعلمه الغربيات حتى يكون أساسا للارتباط والسعادة الدائمة

(٣) من الواجب أن يخصص لهن نوع ما من الرياضة الجسمية كالغناء مثلا فاننا نراهن ضئيلات الاجسام مهزولات يتأسف الانسان اذا تذكر أنهم سيصرون يوما من الايام أمهات لاطفال أشقياء يتعرضون لأنواع الأمراض^(١) وفي مدرسة اكسفورد العالية يلاذ الانجليز بالرياضة التليذات على أنواع

فيوما يمتطين صهوات الصاقلات ويركضن في طلق هوا الغابات ويوما يركبن متن البحر على زوارق يركبن هن ربامتها بوجهنها حيث شئن بمجاذيقهن

(١) ملاحظاتي كانت على تليذات مدرسة الولادة وهي منذ انما تامة مدرسة من مدارس أوروبا العالية فينطبق عليها ما قيل عن تليذات مدرسة اكسفورد . وقد خبرني صاحب السعادة يعقوب باشا أن ريتين أن مذاز من التليذات هن فيها وقت الدرس المجاز من أواخر سنة ٩٣

وأونة يلعبن بالكرة القديمة أو اليدوية في فناء المدرسة وهي أمور تكاد تكون مستهجنة أو محرمة عندنا

مع أن الشرع الشريف لا يحظرها بالكلية مع مراعاة قوانين الحشمة والآداب والتستر فقد ورد في كتب السنة مسابقتهم جريا على الأقدام كما هو مسطور في صحيح البخاري ومسلم وكتب السير النبوية وليست هذه المسابقة الانوعا من أنواع الرياضة الجسمية

(٤) يجب شدة حظر مطالعتن للروايات الغرامية والكتب الهزلية ومن حقوق نظارة المعارف أن تقرر عقابا على اللواتي يتعلقن بمطالعة شيء من ذلك

(النوم واليقظة)

قال تعالى « وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُباتًا وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا » (١) (سجنانا أى قطعنا عن الاحساس والحركة استراحة للقوى الحيوانية وراحة لكالها صحيفة ٧٧ جزء ثانى يضاوى) وقال جل شأنه «هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ» (٢) وعن عائشة رضى الله عنها «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يبتدئ بالنوم على جهته اليمنى» وعن «نومة الصبح تمنع الرزق» و «من نام بعد العصر فاخل عقه فلا يؤمن الأنفسه» وقال أبقرط أحوج الناس الى النوم الطويل هم الخفاف والى قلته

السمان . وعن جالينوس في السهر أغلب ضرره بالدماغ والقلب
والرئة (١)

لاريد البحث في نظرية النوم وانما نتكلم هنا عن المقدار اللازم من
الساعات لنوى الاعمار المختلفة من التلامذة وبين لهم مضار السهر
فنقول

قد قدمنا القول ان الاطفال لا يحتاجون فقط الى وقت لتعويض النقص
بل هم محتاجون أيضا لنمو أبدانهم (نعنى بذلك أنه يلزمهم وقت لا يفقدون
فيه شيئا من الحرارة حتى لا ينصرف متحصل الحرارة الناتج من الغذاء
الى قوة لدفع البرد الخارجى بل لتكوين المنسوجات الجديدة) فلذلك
يحتاجون الى مدة نوم أطول مما يلزم للشبان والكهول ودونك جدولا
وافيا بهذا الغرض

سن التمييز الساعات اللازمة الوقت المناسب

ساعات صباحا

من ٦ : ١٠	١١ ساعة	من ٢ : ٥	عربي عداليلى الحرز
» ١٠ : ١٥	١٠.٥	» ٢ : ٢.٥	
» ١٥ : ٢٠	١٠	» ٢.٥ : ٣	
» ٢٠ : ٣٠	٩.٥	» ٣ : ٣.٥	
فوق ٣٠	٨.٥	» ٣ : ٣.٥	

(١) من شرح فصوله بقراط صحيفة ١٣ مخطوط بالكتبخانة الخديوية لامين الدولة
ابن القف

(تأثير السهر على التلامذة والاستضاءة)

في أزمان الامتحانات يجب على تظار المدارس وعلى التلامذة أنفسهم حفظاً لصحتهم أن يلاحظوا الشروط الآتية في المذاكرة الليلية (١) أن يكون الضوء كافياً (وأحسنه الكهربائي) حتى يتمكن التلميذ من المطالعة بكل سهولة لان مشكلة الضوء في الليل أو النهار لم توجد الى الآن على نظام موافق للصحة لافي المدارس ولا في المنازل ففي النهار يجب أن يسقط الضوء على شمال التلميذ بكيفية أما في الليل فيجب أن يسقط على هيئة حزمة ضوئية فوق طاولة المذاكرة الى ارتفاع لا يزيد عن ١٨ سنتيمتراً محجوباً عن أعين التلميذ بجائز أخضر كما في المصباح (اللبه) المسمى بمصباح الكتابة والمطالعة ونرى أن تلامذة مدارسنا مع عدم توفر هذه الشروط يدأبون على المطالعة والكتابة بالليل زمناً لا ينقص عن أربع ساعات أما في أيام الامتحانات فالى قبيل الفجر

(كيفية النوم)

- (١) يلزم أن ينام التلميذ على الجانب الايمن لتوق ضغط الكبد على المعدة والقلب والرئة فينولد الكاوس
- (٢) يجب أن يضع رأسه على مخدة لينة لا يزيد ارتفاعها عن الفرش أكثر من ستة سنتيمترات وتوقاً من امتناع الدم عن الدماغ أو ورود كمية غير كافية اليه

(٣) يجب أن لا يثنى الرجلين واليدين كما يفعله غالب الناس بل الأولى أن تبسط الأيدي بجانبى الجذع

(٤) يجب أن لا يعطى الشخص وجهه (الضم والنف) بالغطا كما هو أسلوب أغلب الناس فان ذلك يحدث للسيل وفقر الدم والاصفرار لعدم تجدد الجوهر الحيمون للدم واحتباس الجوهر المفسد له تحت الغطا فيستشقه الشخص مع المواد الحيوانية ذات الرائحة المتولدة عن جسم الشخص

(٥) يجب على الاطفال أن لا ينام بعضهم ملاصقا لبعض الآخر كما هي العادة فى أغلب المنازل بل الواجب أن يكون فراش كل واحد على خدته والاولى أن يكون كل فى مخدع مخصوص انا أمكن (توقيا من تراكم جملة أشخاص فى مكان واحد وتأثير الهواء المحتبس عليهم مدة الليل)

(٦) أما فى المدارس الداخلية فالذى يلاحظ عليه هو المواد المكون منها فرش التلامذة فانها غالبا لا تبخر (نعنى بالتبخير وضعها فى الجهاز المعتد لذلك المضاد للعفونة) فاذا كان ذلك غير متأت بوجه من الوجوه (مع أنه ضرورى مرة فى كل أسبوعين على الأقل) فالاولى جعل المراتب والمخدات من قش الارز أو الخشيش الناعم الذى يغير فى كل شهر مرة بكل سهولة ومضاريف قليلة

(كتب الدراسة)

وضف على ذلك صغر خطوط كتب الدراسة وعدم اتقان طبعها مما زاد في اضرار هذه المذكرات حتى أصبحنا نرى مرض قصر النظر وضعف منسوجات العين واستعدادها للعدوى بالأرصاد الجوية أهمراً فاشياً بين تلامذتنا

ثم ان المدارس ارتقت في السنين الاخيرة وقلت فيها الأرصاد الجوية بدرجة عظيمة (من ٧٧ في المائة الى ١٠ في المائة تقريباً) بهمة عزتوا الدكتور محمد بك علوى واجتهاده ولكن مرض قصر النظر لا يزال ضارياً أطنابه رغماً عن الاحتياطات التى أجرتها المعارف بهمة سعاده يعقوب باشا أرتين بناء على طلب الدكتور علوى بك

هذا سهر التلامذة من القسم الداخلى مدى الاسبوع أما ليالى الجمع للقسم الداخلى وبقية الليالى للقسم الخارجى فقد تمر في سهر وتمر الى الصباح إمامى قهاوى الغنا أو غيرها كاجتماعات الافراح أو الولائم والنزى نشاهده ان قسماً كبيراً من طلبة المدارس العالية هم المقترفون لهذه الجنابة على صحتهم ولو كانوا من تلامذة المدارس الابتدائية لالتبسنا لهم أعذاراً جمة

فنشير عليهم بأخذ حظههم من سماع الاغانى المقبولة أو عزف الموسيقى أو مشاهدة المناظر المألوفة ولكن ليس في مدة الليل أجمعه بل ساعة أو ساعتين على الأكثر لان البقاء بتلك المجتمعات يضر بالجسم لتعرقه

للرطوبة والهواء المحتبس والعدوى من الامراض الخطرة ولاصابات الصدر عقب الخروج من هذه المحال المدفئة بالصناعة (كما في الشتاء) أو بالانفاس المتصاعدة الى الهواء الطلق ويعرض العين للتهيج من الابخرة الحريضة المنتشرة من المشروبات الكحولية التي يتناولها الكثيرون من السفهاء فاقدى الرشده ومن مواد احتراق المصابيح ويؤدى بمسوجات الدماغ والقوى العقلية لقسر البنية على معاكسة القوانين الطبيعية (قال جالينوس أجهل الجهل معارضة قوانين الطبيعة)

فقد علمت معاشر الطلبة اضرار السهر وهو أمر مشاهد للعيان فأنتم لا تخفى عليكم محب السهر من بينكم بل تميزونه بين مثلات من رفاقه ليحول جسمه وانتفاع لونه وتورم أجفانه وانحناء ظهره ترويه كالزهرة الغالبة أو الغصن الداوى

قال الدكتور ريشاردسون في كتابه المسمى أمراض المدينة الحديثة صحيفة ٤٠٤ عرفت رجلا كان يسهر أربع ليال في الاسبوع فاشتكى بعد مضي ستة شهور من تعوده على هذه العادة بضعف في الحافظة يأتيه أحيانا وبعد ستة شهور أخرى صاحب ضعف الحافظة ضعف الذاكرة وصارا طرزيين وأعقب ذلك فحول في الجسم وضعف في احساس بعض الاعضاء وتسبب ذلك شلل عمومي انتهى بالنوم الذي لا يقظة بعده تعويضا لسهر تلك السنين الطوال

(العادات)

من الحكم (العادة طبيعة ثانية) - (المرء ابن عادته)

العادة هي احتياج نوله بالارادة أولا وتمكن أخيرا من الشخص حتى لا يمكن تركه ومنشؤها المبدئى فى الانسان وجد ان فكرى باستحسان شئ وانجذاب نفسانى اليه لغرض ما من الاعراض فيفعله المرء مرة ويعاوده أخرى حتى يألفه ويصير عادة له ثم تنتقل بمجرد التقليد واتباع آثار السابقين من غير شعور ولا استحضار لكون الشئ حسنا أو قبيحا فى ذاته وذلك مصداق قوله تعالى « اَنَا وَجَدْنَا آبَاءَنَا عَلَىٰ أُمَّةٍ وَأَنَا عَلَىٰ آثَارِهِمْ مُّقْتَدُونَ » (١) وهى إما نافعة كاستظام أوقات الأكل والشرب فى ساعة مخصوصة والفسحة والراحة بعد الأكل والحمام البارد صباحا أو ضارة جدا تحدث مرضا بذاتها أو تكون سببا له

فمن ذلك التدخين بالتبغ لانه ضار جدا بالجسم ولكذا الى اليوم لا تزال نراه منتشرا بين بنى النوع الانسانى ومن الاسف أن أنصار المدنية الذين يحرمون استعمال المشروبات الروحية لا يبعدون التدخين انما مع أنه يحدث أمراضا ليست أقل خطرا من الناشئة عن الخمر وأنا ان راجعنا تاريخ الماضى وتذكرنا ما حدث فى العصر الجديد عصر العلم والمدنية ورأينا بعض ينابيع الامراض يغلى وينهل من أنهارها العلماء والعارفون بلا شفقة ورجمة على أرواحهم لانبلث أن نعود

فنظري بمدح الاحقاب الخالية ولو كانت قرون خشونة وجهل ونحكم
بأن عصر العلم قد محو فيه رذيلة واحدة كالتدخين مثلت من
الحسنات (١)

تأثيره على الجسم . بالتحليل وجد أنه يحتوى على أصل فعال يسمى
تبغين (نيكوتين) من أشد السموم خطرا وعلى أصل متر حريف
وباحترقه يتصاعد منه كمية عظيمة من حمض الكربونيك

تأثيره على الفم والمعدة . فبالتدخين يهيج الاصل الفعال فيه الغشاء
المخاطي الفمي فيحدث التهاب اللسان وقروح الحلق والتهاب اللوزتين
ويكدر الافراز اللعابي ويصفر الاسنان ويعرضها للتسوس ويزداد
اللعاب المتحمل بأصوله الفعالة يؤثر التبغين على الطبقة العضلية للمعدة
فيشلها شللا جزئيا معه لا تؤثر وتليفتها في الهضم كالعادة

ويؤثر الاصل المتر الحريف على الغشاء المخاطي المعدي ويكدر افرازه
المهضم الذي بدوره لا يكون الهضم ويبقى في المعدة اللعاب المختلط
بتلك الاصول الحادة الحريفة ويكون منشأ لالام المعدة عند
المدخين

أما تأثيره على الصدر فيكفي أن نورد احصاء استتالية السل بلونديه
سنة ٩٢ حيث قالت

(١) من كتاب الصحة في المدارس لـ دكتور كليمانت ديكس الموجود الآن

في ٣٠١ مصابين بالسسل كان ٢١٥ منهم يدخنون وفي ٤٦٤ مصابين
بآفات رئوية وجد ٢٨١ يدخنون
وهذا اثبات كاف على أنه يهيج أعضاء الصدر لقبول الامراض وذلك
نتيجة ضعفها

تأثيره على الدم . يذيب بعض الكرات الحمراء ويغير شكل البعض
الآخر من الكروى الى البيضاوى المشرزم ويذهب كثيرا من قوة
جذبها للجوهر المحيوت (أوكسيجين).

تأثيره على الافرازات . يبر في الدورة في أسرع من خمس ثوان وينفرز
بالكلى غالبا والقليل منه بالعرق فيهبج الكلى ويهيئها للامراض
ويعرض الجلد للامراض الجلدية

تأثيره على المجموع العصبى والعضلى . يحدث تمكدرا وخودا في
الاعصاب ورعشة عصبية عظيمة في البصر وخودا واهتزازا عضليا
ويسبب العناية أحيانا (١)

ومثله في هذه الاضرار الشوق ومضع التبغ سواء بسواء اذ أن الاول
يتجه الى المعدة والريئة والثانى الى المعدة ومنها الدم

فهذه هى بعض نتائج هذا الصنف الردى . ولاتظن المدخنين الاعالين
بها لايتكرونها ولـكنهم يقولون انه مادة للشغل ومذهب الحزن

(١) صحيفة ٢٩٢ من كتاب أمراض المدنية للدكتور ريشاردسون (من علماء القرن
التاسع عشر)

وغير ذلك من الأفكار التي تملأها عليهم سلطة العادة التي متى استحكمت قلت تخليق بمعشر التلامذة أن يحرموه على أنفسهم لأنهم أضعف جسوما عن ذوى الاشغال الجسمانية الذين قوة تحملهم له أعظم

(نصائح)

(١) حيث ان التقدم العصري جعل تقديم السجارة نحية لكل قادم وكرامة لكل واحد فمن الواجب على من لم يعتد التدخين أن يشكر حسنا ويعتذرجيلا ويرفض رفضا باتا هذه الهدية السمية اذا ألح عليه صديق في يوم ما أن يدخن سجارة واحدة فان الاولى أم الثانية ولا تلبث أن يياوله في نتاجها فتكون سببا للعادة ورسوخها

(٢) تطار المدارس وأساتذتها هم أولى الناس بملاحظة التلامذة (وخصوصا في المكاتب والمدارس الابتدائية) حتى لا يتعلقوا بالتدخين فقد يتفق أن الطفل يتعلم التدخين ويتعوده العلم والعلمين بلا علم أبيه فالواجب حظر التدخين في المدارس الابتدائية بالكلية قال الدكتور باركس^(١) التدخين لحديثي السن متلف للدم هادم لبناء البنية وأخيرا يقتل من شئت لا يستشعر به^(٢)

(٣) غالبا يكون الاقبال على التدخين في النوادي والجمععات ليلا السمر أو سماع الاغانى في الافراح أو النوادي العمومية أو الحفلات الخصوصية

(١) الدكتور باركس من علماء القرن التاسع عشر

(٢) عن كتاب شمير في الصحة صيغة ١٢٢

وهناك ما أقوى احتياج الجسم الى الرأفة من جلة عوامل فعالة تؤثر عليه في آن واحد كالسهر والرطوبة والهواء المحتبس والتدخين (ان لم يكن شرب الروحيات كما هي القاعدة المتبعة عند غلاة المدينة)

(نصيحة للسيدات)

(٤) أما فريق التلميذات فوجوباً عليهن الابتعاد عنه وعن دخانه الكريه فضلاً عن التدخين به فان في أوروبا بلاد الحرية يعاقبون السيدات على التدخين فما أحكمه وأجمله من عقاب يحافظ على حسنهن ويصون جمالهن وما أقبح فتاة أو سيدة تسعى في محو معالم محاسنها وليعلن أن ضرر التدخين بجسومهن أخطر منه بأجسام الرجال الذين هم أقوى عضلاً وأمتن أنسجة منهم مع ما فيه من تشويه الانسان وتفنن القم وقد كنا لا نكاد نسمع مذهب خمسة عشر سنة ان سيدة تدخن ولكنا في هذه الايام رأينا الآداب قد انتهكت حرمتها فنشبهت النساء بالرجال في تعاطي هذا الصنف كما نحن نثيّلن أنه من ضمن لوازم الحياة اختص الرجل نفسه به من باب الطمع والإستئثار بالنفيس ليس الأ

ولتعلن أيها السيدات ان التدخين مضر بالجسم جداً (كما بينا فيما سبق) فوجبت أنه يسرى في الدم الذي يتغذى منه الجنين داخل بطونك فلا تكن والأقدام عليه حفظاً لأجسامكن وحياة أجنسكن

وممن في هذا المقام نرجو نظارة المعارف الجليلة أن تشدد العقاب
ولو وصل الى الرفت لكل تلميذة اتصفت بالتدخين

(القهوة والشاي)

شربهما من التولعات الكاذبة التي يتعود عليها الانسان ومنشأ هذه
العادة هي البعية للقلوب أيضا أوجب التقليد وتأثيرهما على الجسم
شديد لعنصرين فعالين فيهما بالخصوص على المجموع العصبي ولذا
يجب الامتناع عنهما وعدم اباحة تعاطيها لصغار الصبيان

ويجوز لطلبة المدارس العالية استعمال قنجان من القهوة أو الشاي
في أيام المذاكرة العمومية متى أحسوا بفتور في الاعضاء وملل عند
الابتداء في الشغل

وتزعم العلة أن شرب القهوة يستلزم التدخين بعده حالا (بحكم
الكيف) ونرى ان الضرر يكون مضاعفا باستعمالهما معا فرفقا أيها
الناس بصحتكم

(المشروبات الروحية)

لم أضع هذا العنوان في كلبي علما مني بأن طلبة المدارس يستعملونه
(كلا) فنظرة المعارف لا تسمح بوجود طالب واحد بين مئات ألوف
السلامة أتصف بتعاطي الروحيات وما ذكرته هنا الا تكملة للكلام
على العادات ولا تاتي أبدا ان بعض الاغنياء بل والقسراء في بلادنا

يجعلون تعاطيها في أكثر أيامهم وولاتهم وأفراحهم أمرا من تمام
 المسرات وانك يعنون ماسي (باليوفيه) فيعمل من جداوله القوم
 وربما جر الامر البعض من الطلبة الى التعاطي من شئ يرى عليه
 أكثر الناس ومن منهل أبيع وروده لكل وارد في محفل احتشد اليه
 كل الطبقات فمن نذ كرههم بقوله تعالى « يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا
 الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَلْزَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ
 لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ »^(١) وقد حرما قوم من العقلاء على أنفسهم في الجاهلية
 لما جرّتهم اليه من القبائح منهم قيس بن عاصم المتقري وعبد الله
 ابن جدعان

ولوشئنا أن نتكلم عن مضارها لاحتجنا الى تدوين اسفار عظيمة
 وبالاختصار انه ما وجد في برناج الامراض المعروفة مرض الا وكانت
 انحر محدثة أو مهيئة له فالجنون والسل وأمراض القلب والكبد
 والنقرس والمعدة كلها من نوابع الروحيات وهي تفقد مال الرجل
 ومروته وتفسد أخلاقه وتصيره مرذولا محقرا لدى الله وأبيائه
 والناس أجمعين وهي بالاجاع أتم رذائل العالم ومبدأ شرور هذه
 الحياة الدنيا

فابتعدوا أيها التلامذة جهدكم عن مدمنها وخذوا حذركم من عدوى
 اخلاقهم فقد (تعدى الصالح مبارك الحرب)

(التولعات)

سمعنا ان بعض الصبيان يشبون على حب تربية الحمام (الذى يسمونه الغيسة) أو المضاربة بالديكة أو تربية الكلاب وكلها أخلاق رديئة سيما وان تربية الكلاب هي أصل لمرض عظيم انخطر على الانسان (الدودة الوحيدة) فمن الواجب نبذ هذه الاخلاق الرذيلة والاشتغال بما هو أولى^(١)

(تولعات النساء)

أما السيدات فليس لهن من مسألة الملبس للتباهى والتفخر فإيا كن أيها التليذات أن تتشبهن بناقصات الرتبة في التقليد باقتناء الالوان الزاهية والاقنسة الفاخرة ولتعلن أن اللون الاخضر الزاهى والاصفر الفاتح والاحمر الوردى كلها ألوان مستخرجة من مواد سمية (زرنيج نحاس كروم انيلين) وإيا كن والاحزمة وحاملة الانداء (كرسيه) وأربطة الساق وغيرها مما يضر ولا نعرف له بعض المنفعة

(الاعطار والادهان)

أصبحت أنواع الاعطار تعد بالآلاف وكلها من غير ريب اذا كانت خفيفة جيدة للبنية ولكن الشبان غالباً والسيدات خصوصاً يتغالون في المركزة القوية منها فتحدث صداعاً شديداً ودواراً وأحياناً قيئاً

(١) سن الشارح غسل الالباب ببولغ الكلب فيه مرات . وذلك قديماً من قذارته وما يجلبه من الامراض وقد تقر اليوم ان داء الكلب معد

وأنا نصح تلامذة المدارس أن يستعضوا هذه الاعطار بشم مسحوق الكافور فهو مضاد للتنبيه العصبي الليلي ومضاد للتشنج والعفونة أما الادهان فواجب تحريمها في شرعة العقلاء من السيدات سيما اذا تحققن أنها تحتوى كلها على مواد مهيجة سمية تحدث طفعا جلديا يشوه الوجه بدلا عن أن يجعله جيلا وأنا كان لابد من استعمال بعض هذه المواد المسممة بالمحسنات فاحسنها لتلطيف الجلد وازالة القشف زمن الشتاء هو مركب جالينوس (زيت وليمون) ومن الاعطار ماء كولونيا العادى مخلوطا بالماء للاستحمام فيقوى الجلد وينبه وظيفته ولا بأس باستعمال الكحل الازرق العادى (كبريتور الرصاص والمجنيز) لانه نافع في سقوط الرمش (الالتهاب الجفنى).

أما الزئبق المعدنى أو المركبات الزئبقية التى تستعمل عادة لطرد القمل والصبيان من الرأس فهى خطيرة وأحسن منها صبغة البيزتر (صبغة عود القرح) فهى مأمونة لاخطر فيها وكذا غسل الرأس بمغلى نبات كثير الوجود في مصر عند العطارين وهو زبيب الجبل (ميونج)

(الانفعالات النفسانية)

قال تعالى «وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَاقِبِينَ عَنِ النَّاسِ» (١) «إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ» (٢) «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا» (٣) «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ» (٤)

(١) سورة آل عمران . (٢) سورة القصص . (٣) سورة يونس . (٤) سورة الحديد

سأل رجل النبي صلى الله عليه وسلم فقال أوصني «قال لا تَغْضَبْ كَرَّهَا
ثَلَاثًا» وقال النبي صلى الله عليه وسلم «مَاتَعُدُونَ الصَّرْعَةَ فَيَكُمُ
قُلْنَا الَّذِي لَا تَصْرَعُهُ الرِّجَالُ قَالَ لَيْسَ بِذَاكَ لَكِنَّهُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ
الْغَضَبِ أَوْ كَانَ سَيِّئَ الْآخْلَاقِ أَنْ يُرِيضَ نَفْسَهُ حَتَّى لَا يَغْلِبَهُ الْغَضَبُ»
وفي الحديث أيضاً «أَنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ
مِنَ النَّارِ وَأَمَّا تُطْفِئُ النَّارَ بِالماءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْوِضْ» وقد أمر
صلى الله عليه وسلم بالتشاغل عن الهموم والانفعالات فقد استعاذ
رسول الله صلى الله عليه وسلم من الهم والحزن ومن وسوسة الصدر
(والهم يكون في أمر متوقع والحزن فيما وقع) ومعلوم أن كل ما استعاذ
منه رسول الله صلى الله عليه وسلم فهو شر محض كما أن كل ما أسأله
فهو خير محض

فالانفعالات النفسانية هي قوى قسرية لا تدخل للإرادة فيها تسرى إلى
الدماغ من طريق الحواس فتؤثر عليه تأثيراً تتفعل له الأعضاء وتأتي
بمحركات وأعمال غير عادية ربما دخلت في دائرة الجنون أحياناً (١)
فيدخل تحت هذا الفصل أسماء كثيرة منها السرور المفرط والحزن
الشديد والغضب

فالسرور الفجائي تتأثر له الأعضاء ويتبعها القلب فربما أوقف الصحة
مرة واحدة وقد وقعت جملة حوادث تؤيد ذلك

وإذ قد جاوز حد الاعتدال فهو مضر ينبغي التفرغ منه كالخزن الشديد سواء والمفيد هو انشراح الصدر بكل ما يميل الإنسان إليه مما ينشئ الروح ويحدث النشاط فيقوى ضربات القلب ويساعد كل الوظائف الجسمية على تأدية فعلها فسماع الموسيقى أو التفرج على المناظر المفرحة والروايات التشخيصية المسرة والتجاح في الدروس كله سرور محمود صحتي خصوصا لأهل مصر حيث إن تركيب أجسامهم سريع العطب قال ابن رضوان - ينبغي لأهل مصر أن يعملوا لما يفرحهم دائما حتى تقوى حرارة أبدانهم الغريزية فتجود ويقل ما يحتقن فيها إذ أن تركيبها سريع الفساد بطيء الانصلاح^(١)

أما الغضب فإن كان شديدا تفقد معه الإرادة ولذا قال بركس أنه يدخل ضمن دائرة الجنون وذلك مصداق قوله صلى الله عليه وسلم «الغضب من الشيطان» والذي نعرفه أن أنجع دواء في نوب التهيجات الجنونية الحادة المسماة بالمانيما هي الحمامات الباردة

وقد نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن الغضب في أكثر من حديث وحض على التمسك بالحلم فقال «الْحَلْمُ سَيِّدُ الْأَخْلَاقِ» «كَلَامُ الْحَلِيمِ أَنْ يَكُونَ نَبِيًّا» وذلك لضرره على جسم الغضوب من جهة وعلى قواميس العدل والانسانية من الجهة الأخرى فوجهة الغضوب الاتساق بأى وسيلة كانت

وزى الغضوب وقت ثورة غضبيه اما مصفر اللون هرع دمه الى
الاحشاء والدماع (وذلك اكثر ما يكون عند ذوى الامزجة العصبية)
أو عجز الوجه محتقن العينين (عند الدمويين) وفي كليهما يكون
التنفس بطيئا جدا وربما حدث عن كل هذه العوارض الشلل
النفجائى أو التزيف الدماغى (النقطة) لتتبع أعضاء الدورة بدرجة عظيمة
أما الحزن فاسبابه عديدة وفيه تكون الوظائف القلبية فى حالة ضعف
ونحود (عكس الغضب) والشخص فى حالة ذهول أو انهاش «يتوارى
من القوم من سوء ما بشره» يؤثر الانفراد والعزلة يكثر غالبا وكثيرا
ما تفر الدموع عند المصاب الشديد بل ربما فهقه الشخص ضحكا مما
يجب منه الرأى (ولكن لا يجب قالونية التى سائر من عوامل السرور
فتبدو علامة ذلك عليها بالشاشة والضحك هى بعينها المرتبة وقت
الاحزان المتدفقة قسرا الى أى عمل لادخل للارادة فيه لافرق عندها
بين الضحك والبكاء) ونتيجته انهالك البنية وسقوطها فى مهواة أمراض
خطيرة جدا كالشلل الزئوى وأمراض القلب (التلفقن العصبى والغضامة
وعدم انتظام الضربات) وأنواع الشلل والاصفرار

(وصفة للتلازمة)

زمن التلازمة والتعلم قد يكون ممزوجا باسزان دواسية كتأخر الشخص
بين أقرانه أو عدم إجابته فى الامتحانات المومية أو غير ذلك مما يعد

مصائب للتبليذ فيقضى أوقاته في يأس وقنوط وأحزان وهموم فتسوء العقبي لانه لا يستفيد منها غير تلف الصحة فالواجب لمن رأى نفسه واقعا في بعض هذه الاحزان المبادرة الى الوسائط المفرحة المسرة وكثرة التفسح في الاماكن المطلقة الهواء والاختلاط بالعالم في المجتمعات العمومية

(العدوى)

قال صلى الله عليه وسلم « فَرَّ مِنَ الْمَجْذُومِ فِرَارَكَ مِنَ الْأَسَدِ » وقال أيضا لمجذوم راه مقبلا مع وفد ثقيف « أَرْجِعْ فَقَدْ بَايَعْنَاكَ » ومن العادات الشهيرة عند قبائل العرب من أزمان الجاهلية أنه متى مرض مريض بينهم أفردوا له بيتا بعيدا عن محلهم النازلين بها يحتوى على جميع ما يحتاجه العليل ووكلا بخدمته مجرورا أو اثنتين تدأبان على ذلك لا تختلطان مع أحد من الجى حتى يشفى المريض أو يموت وعلى كلتا الحالتين ترمى جميع الاواني والفرش والملابس التي كان يستعملها العليل وممرضاته وان أتى زائر يسأل عن محتواه أقبل من خلف البيت (أى من جهة الشمال) وسأل كيف صحة عليككم ثم عاد من حيث أتى وهم بذلك كانوا يعرفون عدوى الامراض وان لم تظهر لهم أسبابها (١)

(١) هذه العادة موجودة عند البدو اليوم وهي من غير شك وراثية عن أجدادهم

وقد ذكر ابن سينا العدوى في غير موضع وقال في عرض كلامه عن أسباب السل الرئوى انه ناشئ عن كائن عفن (١)

وفي هذه السنين الاخيرة قد دلت التجارب على وجود جراثيم لاكثر الامراض وانها تنقل المرض من شخص لاخر عند توفر شروط خصوصية فبعضها تنقل جراثيم بواسطة الهواء وذلك كما في التيفوس والسل الرئوى أو بالماء والمأكّل كالخى التيفودية والزهرى أو بالهواء والماء معا كالهيضة (الهواء الاصفر)

ولهذا وجب علينا أن ننبه الازهان الى هذه المسألة المهمة التى قلما يلتفت اليها

فهؤلاء سكان المدن في قطرنا يغتربون بعضهم في غالب الاحيان بدون أدنى شعور أو التفات فيرى العدد العديد منهم يشربون من كأس واحدة ويأكلون بأدوات سفرة واحدة (كما فى القهاوى والمطاعم) (اللوكندات) فيعرضون للزهرى وللحمى التيفودية) وينزلون فى الفنادق جماعات فى حجر ربما كان فيها قبلهم شخص من مرضى السل الذين يصبقون على الامتعة والاثاث ولا يبالغون بعدوى الالوف وقد تنفّس بعض الامراض المعدية بين العائلات فى المدن ولا يعرف المرزوق بها من أين نزلت عليهم والله يعلم أنها ماتأت الامن استحضار الخدم والخياطات والدلال والمراضع وادخالهن بين أعضاء العائلة

ولو كان تفتيش صحة المدن ونظام البلديات عندنا كما في أوروبا لما
احتجنا الى مثل هذا التنبيه
فنصح لمن يهمهم أمر المحافظة على صحتهم وعائلاتهم أن يتروا
في مغزى عباراتنا السالفة

(كلمة للقرويين)

ان ابن الريف أشد الناس محافظة على خدمة مريضه بجنو وشفقة
عظيمين فلا نرى عبيلا الا حول فراشه جل عائلته وكثيرون من قرابته
وأشتات حبيبه وأصدقائه يلزمونه الى درجة نقاهته وشفائه أو ساعة
راحته الأبدية لافرق عندهم بين مريض معد أو غير معد بل كليهما
لديهم سواء

ومن عرف ان حجر الفلاحين لامنافذ لها بالكلية وأن الهواء يفسد
فيها بسرعة سيما في مثل هذا الاحتشاد العظيم حول المريض تحقق له
ان سر العدوى هو في تلك الزيارات الثقيلة على المريض الشديدة
الوطأة على الزائرين وظهر له جليا سبب انتقال التيفوس والجدرى
والقرمزية والحصبة من بلدة الى أخرى عقب انتقال شخص من بلد
الى بلد لتأدية فرض زيارة تليقها مشؤمة على أهل بلده وعلى الصحة
العمومية

والواجب على سكان الريف أن يجفوا لقاعات منازلهم كوات أو منافذ
متقابلة لتغيير الهواء وان لا يهجروا على المرضى زمن المرض امتيناق

الهواء الخالص بعلة أنه مؤذ بل الضرر كل الضرر منخض في بقاءه في قاعة رطبة مظلمة محتبسة الهواء كما يلزم أيكال خدمته لشخص واحد متقدم في السن (لأنه ليس قابلاً للعدوى بسرعة كالشباب والكهول) وأن يحظروا اجتماع الأشخاص في حجرة المريض لأن ذلك خطر لوجهين . الأول افساد هواء المكان فيزداد المرض . والثاني انتقال المرض للزائرين

قد لاحظنا ان العليل في الريف يحمي عن تناول اللحوم واللبان فلما بانها مضرّة ولا يتعاطى إلا أنواعاً من الفواكه الجافة والخضراء مع أن التجارب والعلم أثبتا أن أحسن ما يغذى به المريض بأمرض حادة حمية اللبن المغلي ومرق اللحم وإن أضر شيء بهم هي الفواكه جافة أو رطبة فيأجيبا كيف انعكست الحقائق

أما العدوى في المدارس فأصبحت والحمد لله لأثر لها بهيمة واعتناء استاذنا الدكتور محمد بك علوي فتقاريراته العقيمة السنوية شاهد عدل على شدة تنقله ونهوه الدائم حفظاً لصحة طلبة المدارس

(واجب الشكر)

وهنا لا بد لي من الاعتراف بجميل الشكر لحضرة شقيقى الأكرم عامر افندى اسماعيل (الموظف بلجنة المراقبة القضائية) حيث كان لي تمحدا قويا على تأليف هذا المختصر ومرشدا لطريق السير فيه

ومع هذا فاني أعتد على هذا لم يأت كالأوجب وذلك لأن المؤلفين لم
يسلكوا هذا السبيل قبلى فأستوشد نيورهم وأهتدى بهديهم وآمل
ان شاء الله أن أضيف اليه عند اعادة طبعه مامعه أرجو رضا أهل
الفضل والعرفان والله يوفق من يشاء لما يشاء وصلى الله على خاتم
أنبيائه وآله وسلم
عبدالرحمن
اسماعيل

تقاريط

اطلعت على هذا الكتاب فوجدته وفق الغرض المرسوم لمؤلفه من
سعادة الهمام الفاضل يعقوب أرئين باشا وكيل نظارة المعارف المصرية
الآن فلقد أجاد مؤلفه لذلك الغرض الاصابه لاجرم أنه أحسن سمعا
فأحسن جابه ورأي فيه رأي في سالفه اذ لافرق بين تليد الفضل
وطارفه وهما سيات لانهما صنوان جرى الله تعالى الامر والمأمور
ما تقر منه الاعين وتنشرح به الصدور

الاحد ٣ ربيع الثاني سنة ١٣١٣ و ٢٢ سبتمبر سنة ١٨٩٥

كتبه الفقير اليه عزشانه
خزرة فتح الله

أوافق على ما رآه حضرة الفاضل الشيخ خزرة فتح الله مفتش أول اللغة
العربية بالنظارة وأرى أن هذا الكتاب نافع جدا للاستعمال بالكليات
الجلارى تنظيها بمباشرة نظارة المعارف

تحريرا في ٩ اكتوبر سنة ١٨٩٥ (أمين سامي)

وهذا ما يكتبه الاستاذ الكبير الجليل شيخ المشايخ والجامع الازهر

بسم الله الرحمن الرحيم

جدا لمن وفق من اجتناء لاجتناء ثمار الآداب وصلاة وسلاما على
من أوفى الحكمة وفصل الخطاب وعلى آله الهادين لأقوم طريق
وأصحابه الذين أزالوا غياهب الشك بأنوار التحقيق

(وبعد) فلما اطلعت على كتاب التربية والآداب الشرعية المؤسس
على آى القرآن والاحاديث النبوية ألفتيه للتربية حكيمًا ومرشدًا
عليما قد جمع مع صغر حجمه كل ما يحتاج اليه المبتدى فى التعليم
مع عذوبة الالفاظ وسهولة المعنى ذلك هو القور العظيم فنسأل الله أن
يجعل عمل حضرة مؤلفه الفاضل الدكتور عبد الرحمن افندى اسماعيل
مقرونا بالنجاح وأن يكثر من أمثال حضرة انه سميع وبيده الخير
والفلاح آمين

الفقيه حسونه النواوى الحنفى

خادم العلم والفقراء

بالازهر

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله أنشأنا من فضله وربانا بأنعمه والصلاة والسلام على هادينا
الى الصراط السوى سيدنا محمد وآله وصحبه وعلى جميع الهادين من
النبيين والمرسلين ومن تبع هداهم الى يوم الدين

(أما بعد) فقد قرأت هذا الكتاب كتاب التربية والآداب الشرعية
للكتاب المصرية فانتست منه مرشدا أميناً مريباً حكيماً تنزلت
ألفاظه الى فهم المبتدئين في التعليم وترفعت معانيه الى الاسلوب
الحكيم وقد انفرد بضرب المثل والترغيب في خير العمل وحسن
الاستدلال بفري الله حضرة مؤلفه الفاضل الدكتور عبد الرحمن
افندي اسماعيل أفضل ما يجازى به عامل الاحسان ومربي الانسان
ولاريب في ان نظارة المعارف قد صنعت الصنع الجليل الذي يستوجب
الثناء الجليل حيث أمرت بطبعه على نفقتها وقررت قراءته في مكاتبها
حتى ينتفع به طلابها ويشبون أكابر أخلاق وأفاضل صفات وربال
تأديب وشيوخ تهذيب أبلغنا الله هذه الاماني في عصر مولانا
ونحديونا ﴿عباس الثاني﴾ وأكثر لنا من أمثال هذا المؤلف وهذه
التأليف فانها هي النافعة للعموم والله يتولى هداانا أجمعين

كتبه عبد الكريم سلمان
محرر الوقائع
المصرية

كتاب
التربية والآداب الشرعية
للمكاتب المصرية

تأليف

حضرة الدكتور عبد الرحمن افندي اسماعيل

قررت نظارة المعارف العمومية لزوم طبع هذا الكتاب على نفقتها
وتدريسه بالمكاتب المصرية

(حقوق الطبع بعدهذه الطبعة محفوظة للؤلف)

(الطبعة الاولى)

بالمطبعة الكبرى الاميرية ببولاق مصر المحمية

سنة ١٨٩٥

افرنجيه



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة

الحمد لله به هدايتنا ورشادنا والصلاة والسلام على سيدنا محمد القائل
(أَدَّبَنِي رَبِّي فَأَحْسَنَ تَأْدِيبِي) وعلى اله وصحبه والناشئين على سننه
(وبعد) فقد أوجز إلى صاحب السعادة الهمام يعقوب باشا أرتين
وكيل نظارة المعارف الجليلة بعد أن أتممت حسب أمره تأليف كتاب
(التقويمات الصحية على العوائد المصرية) في أواخر سنة ١٨٩٤
أن أضع كتابا في التربية والآداب يكون مؤسسا على أصول الشريعة
الاسلامية وآدابها وأشار بان أتوخى ما استطعت سهولة عبارته وجزالة
لفظه ليتحقق به نفع حديثي السن من طلبة المدارس المصرية
فحمدت الله على هذا التوفيق وجعلته أعظم منة طوق جيد حياتي بها
سعادة هذا الهمام المفضل لان خدمة الاطفال الناشئين بانظار آداب
الشرائع لهم ومكارم الاخلاق التي تحض عليها لا ريب أنها من أهمي
المقاصد وأنبأ مساعي الرجال

وحيث انى اعتمدت فيما تضمنته أبواب كتابى هذا على ماورد من الآيات القرآنية الكريمة والاحاديث النبوية الشريفة وكان حضرة شقيقى عامر افندى اسماعيل الموظف بلجنة المراقبة القضائية أوسع منى اطلاعا فى النقليات فقد جعلت معولى فيما رتبته فى هذه الابواب مبنيا على ارشاداته

وانى أرجو الله بجلت قدرته وتقدس عظمته أن يمجى طبقى رغبات العامة وأن يحوز استحسان الخاصة وأن يحقق به النفع فى ظلال السلحة الفخيمة الخديوية أيد الله ملكها وأعز شوكتها وعشمى فى جانب الله كذلك فهو عند ظن عبده به

وحيث ان لكل كتاب فائحة وكانت الآية الكريمة المتضمنة وصية لقمان لابنه تشمل على أصل الدين وهو توحيد الله وتجيده وعلى قواعد كثيرة من الآداب والحث على مكارم الاخلاق ووجوه الخير فقد رأيت أن أجعلها فائحة كتابى هذا تيمنا ببركتها وبفاؤلا حسنا بأدائها

وصية لقمان لابنه

قال تعالى « وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يُعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا وَهُمَا عَلَى وَهْنٍ فَوَضَّاهُ فِي عَمَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَى الْمَصِيرِ وَإِنْ جَاهَدَاكَ عَلَى

أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطْعَمُهُمَا وَصَاحِبُهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا
وَاتَّبَعِ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيَّ ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ
يَا بَنِي إِسْرَءِيلَ إِنَّا نَكُ مُمْقِلَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِي صَخْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَوَاتِ
أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ يَا بَنِي إِسْرَءِيلَ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَامْرُ
بِالْمَعْرُوفِ وَانْتَهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ
وَلَا تُصْعِرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمَسْ فِي الْأَرْضِ مَرَمًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ
مُخْتَالٍ فَخُورٍ وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاعْصُصْ مِنْ صَوْتِكَ

الباب الاول

(محبة الله وتعظيمه)

قال تعالى « لَا تَجْعَلْ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ فَتَقْعَدَ مَذْمُومًا مَخْذُولًا وَقَضَى
رَبُّكَ إِلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا لِيَاءُ » (١)

وفي آية أخرى « وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا » (٢)

يا بَنِي إِسْرَءِيلَ اللَّهُ مَوْجُودٌ وَهُوَ الَّذِي خَلَقَكَ فِي بَطْنِ أُمِّكَ وَحَفَظَكَ فِيهَا إِلَى أَنْ
وُلِدْتَ وَجَعَلَهَا نَحْنُ عَلَيْكَ وَتَرْضَعُكَ وَتُرِيكَ وَتَخَافُ عَلَيْكَ مِنْ كُلِّ
شَيْءٍ يُؤْذِيكَ وَجَعَلَ أَبَاكَ يُحِبُّكَ وَيُنْعِبُ لَكَ الْهَالِكِ إِلَى أَنْ تَكْبُرَ
وَتَأْخُذَهُ بَغَيْرِ تَعَبٍ وَيَحْرِمُ نَفْسَهُ وَيُعْطِيكَ وَيَصْرِفُ عَلَيْكَ فِي الْكِتَابِ

والمدرسة وهو الذى جعل معلمك يعلمك الكتابة والقراءة والادب
والعلوم ويربى روحك تربية حسنة يحبك لاجلها الناس وهو الذى
خلقك على شكل أحسن من الشكل الذى خلق فيه كل الحيوانات
وصنع لك اللسان للكلام الطيب واليدين لعمل كل ما تحتاج اليه من
المنافع والرجلين للشئ فى طلب الرزق والعينين للبصر والاذنين للسمع
وجعل لك العقل لاجل أن تفهم به الخير والشر وتعرف به الطيب
والرديء وتحكم به على جميع الموجودات وتتفنع بها فى معيشتك
وهو الذى خلق لك الارض وأجرى لك فيها الانهار والبحور وأبت لك
فيها النبات والاشجار تشرب الماء الحلو وتأكل من النباتات والاشجار
وتتمتع برؤية الحقائق والبساتين

أيها الولد النجيب الله الذى خلقك هو الذى أعطاك كل هذه النعم
وغيرها فيلزمك أن تعظمه وتحترمه وتحبه أكثر من تعظيمك واحترامك
ومحبتك لايك وأمك ومعلمك لان الله هو الذى خلقهم مثل ما خلقك
وجعلهم يحبونك ويربونك فالله سبحانه وتعالى هو الاول فى التعظيم
ومن تعظيمه أن تمتثل أوامره وتعمل كل ما أمرك بعمله وتجتنب فعل
كل ما نهاك عن فعله

واذا عظمت خالقك وامتنلت أوامره يعطيك أكثر مما أعطاك ويحبك
ولما يحبك يحبب فيك جميع الخلق ويوسع لك الرزق ويكون حافظك
فى كل وقت من كل ما يؤذى فى الليل والنهار يا بنى ان الله جلت

قدرته سخر الرياح والسحب والشمس والقمر والكواكب لتأدية أعمال
تتيجتها حفظ حياتنا ونحن نراها مستمرة على عمل ما أمرت به فوجب
علينا نحن أن نعمل ما أمرنا به ونجتنب ما نهينا عنه

الباب الثاني

(حجة الرسل)

قال تعالى «رُسُلًا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ لِئَلَّا يَكُونَ لِلنَّاسِ عَلَى اللَّهِ حُجَّةٌ
بَعْدَ الرُّسُلِ» (١)

وقال تعالى «مَنْ يُطِيعِ الرَّسُولَ فَقَدْ أَطَاعَ اللَّهَ» (٢)

يايى ان الله تعالى لما خلق بنى ادم جعلهم محتاجين للساكن والمشارب
والملايس والمساكن لحفظ أنفسهم من الجوع والعطش والبرد والحر
ثم أمرهم جل وعلا أن يسغوا فى الارض ويعملوا بأيديهم لتصيل
هذه المأكولات والمشروبات والملبوسات وغيرها من كل ماله مدخل
فى حفظ الحياة ولكن الله تعالى خلق الناس منهم الخبيث والطيب
والقوى والضعيف فالخبيث يؤذى الطيب ويضره والقوى يغلب
الضعيف وظلمه ويأخذ حقه قهرا عنه فلهذا أرسل الله تبارك وتعالى
الرسل بالديانات والشرائع الالهية لينبئوا للناس فيها طريق الحلال

والحرام والنافع والضار والطيب والتخييب والخير والشر وبأمرهم
بفعل الطيبات لمعطهم رحيم عليها ثوابا جزيلا في الدنيا والآخرة
ويزجرهم عن فعل المحرمات التي إذا فعلوها عاقبهم الله بالخزي في الدنيا
وعذابهم في الآخرة عذابا شديدا

يا بئى لو أن الله تعالى لم يرسل هؤلاء الرسل الكرام ما عرف الناس حلالا
ولا حراما ولا خيرا ولا شرا ولا نافعا ولا ضارا ولا طيبا ولا خبيثا
ولا خافوا من الله ولا من عذابه ولا طمعوا في رحمته وثوابه وصاروا
يتنازعون ويختصمون ويقتل بعضهم بعضا بلاحياء ولا خوف ولا مبالاة
فتنقطع بسبب ذلك الطرقات وتتعلل المنافع ويقف حال الصنائع
والتجارات ويعيش الناس كالوحوش بلا شريعة ولا نظام

يا بئى هؤلاء الرسل هم الذين جاؤونا من عند الله بالشرائع والديانات
الالهية لهدايتنا وإرشادنا وإصلاح أحوالنا ومعرفة حقوقنا وواجباتنا
في معاشراتنا وجميع أعمالنا لتكون سعادتنا في دنيانا وآخرتنا
وقد اختار الله هؤلاء الرسل واصطفاهم وفضلهم على الخلق أجمعين
ولا يخل أن الناس يؤمنون بأنهم رسل الله فيطيعونهم ويصدقونهم
في أقوالهم وأفعالهم قد خصهم الله بالمعجزات العظيمة وهي الأعمال
التي لا يقدر عليها أحد سواهم كإحياء الموتى لسيدنا عيسى وإنفلاق
البحر لسيدنا موسى وإنشقاق القمر نصفين لسيدنا محمد صلاة الله
وسلامه عليهم أجمعين

فيا بئى ان هؤلاء الرسل هم واسطة سعادتنا فى الدنيا والآخرة فيجب علينا بعد محبة الله وتعظيمه أن نحبهم ونعظمهم ونعتقد أنهم أمناء معصومون من فعل الذنوب والتبائح

الباب الثالث

(اطاعة الانسان لأولى الامر واحترامهم)

قال تعالى « يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولَى الْأَمْرِ مِنْكُمْ » (١) وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم (السَّمْعُ وَالطَّاعَةُ حَقٌّ عَلَى الْمَرْءِ الْمُسْلِمِ فِيمَا أَحَبَّ أَوْ كَرِهَ مَا لَمْ يُؤْمَرْ بِمَعْصِيَةٍ فَذَا أَمْرٌ بِمَعْصِيَةٍ فَلَا سَمْعَ عَلَيْهِ وَلَا طَاعَةَ) (٢)

فيا بئى العزيز يجب أن نعرف أن الله جلّت قدرته وتقدّست صفاته لما خلقنا علم أنه لا بد لنا من دين ندين به ونرجع إليه فى أمور دنيانا وآخرتنا يبين لنا الحلال من الحرام والضار من النافع وما ينبغى لنا عمله وإتيانه وما يلزمننا تركه وعدم فعله وأراد أن المبلغين للشرائع والأديان هم أنبياءه ورسله الكرام صلوات الله عليهم أجمعين وقدّر أن هؤلاء الأنبياء والرسل الكرام تكون أعمارهم وحياتهم الى آجال معلومة ومدد محدودة ثم يموتون كما ينبغي نحن أيضا ونموت وقدّر أنه لا بد لبقاء نظام هذه الحياة الدنيا وحفظ الأديان والعمل بما أتت به الرسل من الأوامر

(١) سورة النساء (٢) جزء ثانى جامع صغير صحيفة ٣٦

فما ينفع والنواهي عما يضر من تولى أشخاص منا أمورنا والقيام بيننا
لحفظ نظامنا ومنع تعدينا على بعضنا وتنفيذ ما جاءت به الرسل من
عنده حتى لا يختل نظام الكون وتهمل الشرائع والاديان ويرجع الناس
بعضهم على بعض بالقتل والنهب والسلب وهتك الاعراض يظلم
قويهم ضعيفهم ويتعدى شريرهم وخبثهم على صالحهم وطينهم
ويقولون كما تفعل البهائم والوحوش

وهؤلاء الاشخاص هم الذين سماهم الله في القرآن الكريم بأولى الامر
وأمرنا ان نطيعهم كما نطيعه ونطيع رسله اذ قال «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا
أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولَى الْأَمْرِ مِنْكُمْ»

يأبى بنى أن نعرف حيث كنا مكلفين من قبل الله بطاعة أولياء أمورنا
أنه من الواجب علينا أن نحترمهم ونعظمهم وأن لا نعصى أوامرهم
وأن نعتقد أن الحياء والآداب تقضى علينا كذلك مثل الشرائع
والاديان بأن لا نتحقر واحدا منهم مهما كانت صفته أو صغرت وظيفته
ومهما كان الواحد منا غنيا أو شريفا وكان هو فقيرا عنا أو لا مساوينا
في شرفنا وعلو منزلتنا مادام مؤدبا وظيفته

يا أبناءى الاذكياء انكم تتعلمون الآن وتتورون بنور الآداب والمعارف
ليترشح البعض منكم لان يكون ذا وظيفة وولى أمر في المستقبل
والانسان منا ميال بطبعه لان الناس يحترمونه ويعظمونه ويطيعون
أوامره اذا كان ولى أمر فاذا تريتم في حال صغركم ونشأتم على اطاعة

أولياء الامر كما أمرنا الله واحترمتهم وعظمتمهم اقتدى الناس بكم في هذه الاخلاق الجميلة والصفات الفاضلة حتى اذا جاء دوركم بعد تعلمكم وخروجكم من مدادكم وصرت أرباب وظائف وأولياء أمر لاقيت من جميع الناس إطاعة لأوامرك واحتراما لأشخاصكم وامتنالا لمطالبكم ونجائزا لأعمالكم فتشرح يومئذ أفئدتكم وتسرنفوسكم وترتاح خواطركم من هذه الاحوال الطيبة والعاقل يحب أن يكون مبسوطا من الناس وأنهم يكونون منه كذلك أما اذا خالفتم هذه الاشياء النافعة فانكم تكونون قد خالفتم أوامر الله وما يقضى عليكم به الحياء والادب وتصادفون في مستقبلكم أن الناس لا يعتثلون أوامرك ولا يحترمونكم ولا يقضون مطالبكم فتتكدّر خواطركم وتجزن نفوسكم ومن ذا الذي يرضى لنفسه الكدر والحزن أو تسمح نفسه بأن ينسب لمخالفة ربه ومخالفة الحياء والآداب

الباب الرابع

(بر الوالدين ومحبتهما واحترامهما)

قال تعالى «وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِذَا بَلَغَ الْكِبَرُ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٌ وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا وَخَفَضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِيلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْنِي صَغِيرًا » (١)

وَقَالَ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ (يَا أَبَا الدَّيْنِ أَفْضَلُ مِنَ الصَّلَاةِ وَالصَّدَقَةِ
وَالصَّوْمِ وَالْحَجِّ وَالْمُعَمَّرَةِ وَالْجِهَادِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ) (١)
يَا بَنِي النَّجِيبِ إِنْ أَبَاكَ وَأَمْلَكَ أَحَقُّ بِجَمِيعِ النَّاسِ بَعْدَ خَالِكَ وَرَسُولِهِ
بِمَحَبَّتِكَ لَهُمَا وَطَاعَتِهِمَا وَاحْتِرَامِهِمَا

فَأَمَّا هِيَ الَّتِي جَلَسْتَ فِي بَطْنِهَا تِسْعَةَ شَهْرٍ وَهِيَ مَعَ تَأْلُمِهَا مِنْ جَلَسِكَ
كَانَتْ تَحْبُكُ كَثِيرًا وَتَشْفُقُ عَلَيْكَ أَكْثَرَ مِنْ شَفَقَتِهَا عَلَى نَفْسِهَا وَتَحْتَرِسُ
مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُوْذِيهَا مَخَافَةً أَنْ يُوْذِيَكَ وَأَبُولُكَ هُوَ الَّذِي كَانَ يُسَمَّى فِي الْحَصُولِ
عَلَى كُلِّ مَا يَلْزِمُ لِحَفَظِ حَيَاتِهَا وَكُلِّ مَا تَحْتَاجُ إِلَيْهِ فِي مَنْزِلِهَا لِأَجْلِ رَاحَتِهَا
وَرَاحَتِكَ وَأَنْتَ فِي بَطْنِهَا فَنَ الْجِيلِ بِكَ وَالْوَاجِبُ عَلَيْكَ أَنْ تَحْبِهُمَا
يَا بَنِي إِنْ أَمْلَكَ بَعْدَ أَنْ وَضَعْتَكَ مِنْ بَطْنِهَا مَعَ الْأَلَمِ الْعَظِيمِ وَالتَّعَبِ
الْجَسَمِ فَرِحْتَ بِرُؤْيَاكَ وَانْتَرَحَ صَدْرُهَا بِوُجُودِكَ وَحَافِظَتْ عَلَى
بَقَائِكَ صَحِيحًا سَلِيمًا فَارْضَعْنِكَ اللَّبَنَ مِنْ ثَدْيِهَا وَجَلَسْكَ عَلَى ذِرَاعِهَا
وَكَتِفِهَا مَدَّةَ سَتَيْنِ وَصَنَعْتَ لَكَ الْمَلَابِسَ الَّتِي نَفَسُهَا الْمُوَافَقَةُ لْجَسْمِكَ
وَتَطْفَتْ لَكَ يَدُكَ وَثِيَابُكَ وَهَيَأَتْ لَكَ فِرَاشَكَ لِنَامٍ مَرَاتِحًا وَتَحْصُوفًا
وَإِنْ أَبَاكَ أَتْنَاهُ ذَلِكَ يُخْرِجُ كُلَّ يَوْمٍ مِنْ بَيْتِهِ صَبَاحًا فَلَا يَعُودُ إِلَيْهِ
إِلَّا مَسَاءً يَقَامِي شِدَّةَ الْحَرِّ وَالْمُزْدِ لِيَجْلِبَ لَكَ وَلَهَا كُلُّ مَا تَحْتَاجَانِ
إِلَيْهِ وَيَتَحَصَّلُ عَلَى كِسْوَتِكَ وَفِرْشِكَ وَغَطَائِكَ وَجَمِيعِ مَا يَلْزِمُ لِرَاحَتِكَ
فَنَ الْحَسَنَ بِكَ وَالْوَاجِبُ عَلَيْكَ بِرَهُمَا وَطَاعَتَهُمَا

يا بني ان أمك تخدمك بعد ذلك في كل أوقاتك ألا تتظر أنها في كل صباح تجهز لك فطورك وتوقظك من نومك وتغسل لك بدنك ووجهك وعينيك وتلبسك ملابسك وتلاحظك تحفظك من كل ما يؤذيك اذا قعدت أو مشيت وفي الظهر تحضر لك غذاءك وفي الغروب تقدم لك عشاءك ثم تفرش لك فراشك وتعمل كل ما يسرك في يقظتك ومنامك

يا بني ان أباك وأمك هما اللذان أرسلاك الى المدرسة وهما اللذان يصرفان عليك ويحبان لك من خالص قلبهما الخير والسعادة وأن تكون متقدما على اخوانك وأصحابك في المعارف والعلوم فتكون قائما عسكريا عظيما لتدافع عن وطنك أو طبيبا ماهرا تخفف آلام المرضى وأوجاعهم وتغيث الفقراء وتعالجهم طلبا لمرضاة الله أو زراعاً مجتهدا تزرع الارض فتنتفع بها وتنفع غيرك أو مهندسا شهيرا لتفيد باختراعاتك وأعمالك بلادك أو عالما كبيرا لتنفع بالعلمك أبناء ديارك فبأي شيء عظيم تكافئهما على ما صنعاه معك من هذه الخدمات الكثيرة

يجب عليك أن تكافئهما باحترامك لهما وأن تقطيعهما ولا تعص أمرهما وأن تدعولهما بالزجة والمغفرة وأن تنفق عليهما اذا قدرت وبجزا وان اغتنيت وافقرنا وان تحبدهما اذا صحوت ومرضا وان تذكر كل ما صنعاه معك عند ما كنت صغيرا ضعيفا وتفعل لهما مثله وتظيره امتثالا واحتراما لقول خالقك وبالوالدين احسانا

الباب الخامس

(محنة المعلمين واحترامهم)

قال تعالى «قَوِّدُوا عِبَادًا مِنْ عِبَادِنَا آتَيْنَاهُ رَحْمَةً مِنْ عَمْدِنَا وَعَلَّمْنَاهُ مِنْ لَدُنَّا عِلْمًا» قال له موسى هل أتبعك على أن تُعلِّنَ لي مما عَلَّمْتَ رُشْدًا قال إِنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا وَكَيْفَ تَصْبِرُ عَلَى مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْرًا قال سَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ صَابِرًا وَلَا أَعْصِي لَكَ أَمْرًا (١)

يا بنى الزكى إنك تحب أباك وأُمَّك وتعظمهما لانهما يريان جسمك ويخدمان بدنك وان استأنك ومعلمك يربى روحك ويهذب عقلك ويرشدك الى مافيه خيرك وسعادتك فالآداب تلازمك أن تحبه وتعظمه لانه هو الذى يعلمك القراءة والكتابة والحساب والهندسة وجميع العلوم والمعارف ويرشدك الى الكالات والفضائل بما يعلمك من الآداب والانحلاق الطيبة ويبين لك الامور النافعة فتصنعها لتنتفع بها وينبهك الى الاشياء الضارة فتحترس من الوقوع فيها فلا تؤذيك وهو الذى يجعلك مستعدا بالعلوم والآداب للدرجات العالية والمناصب السامية ويصيرك بكل معارفك وتهذيب أخلاقك محبوبا بين جميع الناس هو الذى يوصلك الى معرفة الواجب لك والواجب عليك للناس فلا تظلمهم ولا يظلمونك ولا تضرمهم ولا يضررونك وهو من بين كل انخلق

بعد أيك وأمك يحبك ولا يحسبك إذا ارتقيت أو ارتفعت درجة
بل يفرح لذلك كثيرا ويسر لانه يفخر بتقدمك ويتباهى بفضلك
وعلو منزلتك

هو الذى يعلمك كيف تعبد إلهك وخالقك وكيف تعظمه وتؤدى
حقوقه

يابنى ان استاذك ومعلمك هو واسطة سعادتك فى هذه الحياة الدنيا
وفى الآخرة فمن الواجب عليك أن تكافئه بحبك له وتعظمه كما تحب
وتعظم أباك وأمك

الباب السادس

(حبة الاخوة والأقارب والجيران واحترامهم)

قال تعالى «وبالوالدين إحسانا وبني القربى والمساكين والجاري
ذي القربى والجاري الجنب والصاحب بالجنب» (١)
وقال عليه الصلاة والسلام لما سئل أى الناس أفضل (قال أتقاهم لله
وأوصلهم رجه) (٢)

وقال (من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم جاره) (٣)

(١) سورة النساء (٢) احياء العلوم جزء أول صحيفة ١٩٧ (٣) احياء العلوم
جزء أول صحيفة ١٩٥

أيها الابن النجيب لماذا تحب أباك وأمك ومهلك انك تحبهم لانهم يحبونك ويربون روحك وجسمك ويرغبون أن تكون انسانا كاملا ورجلا عاقلا فاضلا وان اخوتك وأخواتك أولاد أيك وأمك هم كذلك يحبونك أيضا ويساعدون أباك وأمك في تربيتك ويعاونونهما في فلاحه أرضهما أو في تجارتها أو صناعتها ويخدمونهما اذا كبرا وعجزا كما يخدمونك وأنت صغير ضعيف وهم يفرحون لك اذا رأوك فرحا ويتكثرون اذا أبصروك متكذرا ويدافعون عنك اذا أساء اليك انسان فيجب عليك أن تحبهم وتعظمهم وتحسن اليهم وتريد لهم الخير والسعادة والصحة والعافية لانهم يمتنون لك كل هذه الامور الطيبة

أيها الابن النجيب ان أعمالك وعمالك وأولادهم (أقارب أيك) وأخوالك وخالاتك وأولادهم (أقارب أمك) هم كذلك يحبونك ويريدون سعادتك وسلامتك لانهم يحبون أباك وأمك ويساعدونهما في كل حوائجهما ولوازمهما ويفرحون اذا فرح أبوك وأمك ويحزنون لحزنهما فيلزمك أيضا أن تحبهم وتحترمهم وتريد خيرهم وتسأل عن رغبتهم وتفرح لفرحهم وتساعدهم في الحصول على نفقتهم اذا قدرت وتمنع عنهم الضرر متى تمكنت

أيها الابن النجيب ان جيرانك القريبة بيوتهم ليت أيك وأمك يحبونك أيضا ويشاركون أباك وأمك في أفراحهما وبواسونهما في أحزانهما ويساعدونهما في أعمالهما ويقضون حاجتهما ويشتركون معهما

في المنافع ويتعاونون معهما على دفع المضار وإن أباك وأمك يحبانهم
ويحترمانهم ويريدان لهم الخير فيجب عليك أن تشبه أباك وأمك
في محبتهم واحترامهم وإرادة الخير لهم والاحسان اليهم .

الباب السابع

(محبة الاصدقاء والاصحاب واحترامهم)

قال تعالى « وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ
عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا » (١)
وقال عليه السلام (مَثَلُ الْأَخَوَيْنِ مَثَلُ الْيَدَيْنِ تَقْسِلُ أَحَدَهُمَا الْأُخْرَى) (٢)
وقال (مَا أَصْطَعَبَ اثْنَانِ قَطُّ إِلَّا كَانَ أَحَبَّهُمَا إِلَى اللَّهِ أَرْفَقَهُمَا بِصَاحِبِهِ) (٣)
يا بني إن الله لما خلقك جعلك محتاجا لاجل أن تبقى حيا في هذه الدنيا
إلى أشياء كثيرة لا تقدر أن تحصل عليها وحدك بل لابد أن يساعدك
غيرك في الحصول عليها وإن أباك وأمك وأقاربك لا يوجدون معك في كل
مكان وفي كل زمان يساعدونك في ادراك جميع لوازمك ألا ترى نفسك
وأنت في المدرسة لا يوجد معك أحد من أقاربك وإن الذين يوجدون
معك هم تلامذة مدرستك الذين يساعدونك على مطالعة دروسك
ويقهرمونك ما لم يمكنك فهمه من كتابك ويرشدونك إلى ما فاتك

(١) سورة آل عمران (٢) إحياء العلوم جزء ثاني صحيفة ١٦٢ (٣) إحياء العلوم

جزء ثاني صحيفة ١٥٣

معرفة من معك فلا بد لك من أشخاص غير أقاربك يساعدونك على قضاء حوائجك وهؤلاء الأشخاص هم أصحابك وأخوانك الذين يجب عليك أن تحبهم وتحترمهم

يا بني إن محبتك واحترامك لأخوانك وأصحابك تجعلهم يحبونك ويعظمونك وإذا أحبوك سعوا في قضاء حوائجك في حال حضورك معهم وفي زمن غيابك عنهم وشهدوا في حقك الشهادات الطيبة النافعة لك وإذا أعانوك بذلك كثر رزقك وتيسرت معيشتك فيلزمك أن تخلص لهم المحبة والمودة والاحترام لأنك تنفع بذلك نفسك وأنت تحب الخير والمنفعة لها

يا بني أنك إذا لم تحب أخوانك وأصحابك ولم تعظمهم كرهوك وبغضوك ولم يحترموك وإذا كرهوك بغضوا فيك غيرهم وصاروا أعداءك وأمكنهم أن يضروك ويمنعوا منفعتك فيجب عليك أن لا تكرههم لأنك تضر نفسك وأنت لا ترضى بضر نفسك

الباب الثامن

(محبة الإنسان لوطنه)

قال تعالى « وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ اجْعَلْ هَذَا بَلَدًا آمِنًا وَارْزُقْ أَهْلَهُ مِنَ الثَّمَرَاتِ » (١)

وقال تعالى في آية أخرى « رَبَّنَا إِنِّي أَسْكَنْتُ مِنْ ذُرِّيَّتِي بُوَادٍ غَيْرِ ذِي زَرْعٍ عِنْدَ بَيْتِكَ الْحَرَمِ رَبَّنَا لِيُقِيمُوا الصَّلَاةَ فَاجْعَلْ أَفْئِدَةً مِنَ النَّاسِ تَهْوِي إِلَيْهِمْ وَارْزُقْهُمْ مِنَ الثَّمَرَاتِ لَعَلَّهُمْ يَشْكُرُونَ » (١)

ومن المشهور حب الوطن من الايمان

يا بئى ان وطنك هو الذى فيه ولدت وبه وجدت وفيه يوجد أبوك وأُمك
وجميع أهلك وأصحابك

هو الذى تشرب من ماء أنهاره وتأكل من نباته وأثماره وتعيش
في خيراته وتتفصح في رياضه وبساتينه

هو الذى تربى في مدارسه وترقى في وظائفه وتحميك من الاعداء
عساكره وتحافظ عليك من الاصوص شرطته وخفراؤه وتخلص لك
حقوقك قضائه ومحاكمه

هو الذى يخدمك جميع أهله وسكانه وأنت في راحة وأطمئنان خاطر
وأنت ربما لاتشعر بخدعتهم لك لانهم يحفرون فيه الانهار والترع
لتشرب من مائها العذب وتسقى حيواناتك وزرعك ويضعون الجسور
والقناطر فيحافظون على بابلك وزرعك وأهلك من الغرق فيجب عليك
أن تحبه محبة صادقة من كل قلبك وجميع أعضائك وتسعى في حفظه
من تعدى الاعداء عليه وتبذل جهلك في خدعته لاجل منفعته لان

خيرك وشرفك وسعادتك وراحة نفسك بسببه فيلزمك محبته والمحافطة عليه بقدر جميع منافعه منه حتى يكمل لك ايمانك لان محبته جزء من الايمان

الباب التاسع

(محبة الانسان لنفسه)

قال تعالى « رَبَّنَا وَابْعَثْ فِيهِمْ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِكَ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُزَكِّيهِمْ » (١)

وفي آية أخرى « لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ » (٢)

وقال عليه الصلاة والسلام (أحبوا العربَ لثلاثٍ لاني عربيٌّ والقرآنَ عربيٌّ الحديث) (٣)

يا بني العزيزان جنسك هم أبناء وطنك الذين يتكلمون بلغتك ومنهم أبوك وأهلك وجميع أقاربك وأصحابك وهم الذين يقومون بكل خدمات وطنك العزيز الذي تعود عليك قوائمه وتصل اليك منافعه وهم الذين يسعون في تقدمه وعلو شأنه وبناء مدارسه ونشر معارفه ويحافظون عليه في داخله من نهب الاموال وقتل الارواح وهتك الاعراض

(١) سورة البقرة (٢) سورة التوبة (٣) الجامع الصغير جزء أول صحيفة ٢٤

كما يحافظون عليه في خارجه من تعدى الاعداء عليه فيجب عليك أن تحبهم وتريد خيرهم وتعمل على قدر قوتك لمنفعتهم وراحة بالهم لانك واحد منهم ومرتبطة معهم في كل منافعهم والتكلم بلغتهم واذا حصل لهم ضرر أو حدث لهم حادث مؤلم فلا شك أنك تتأذى بضررهم وتألم بألمهم لانك وسطهم وموجود بينهم وواحد منهم وأنت لاتحب الضرر لنفسك فيجب عليك أن تعمل بخيرهم وسعادتهم

الباب العاشر

(محبة الجمعية البشرية واحترامها)

أيها التلميذ الذي قدمنالك فيما سلف أن محبة الوطن من الايمان وان خدمته والسعى في اعلاء شأنه فرض واجب عليك القيام به وحيث ان البارى جل وعلا جعل نظام العالم مرتبطا بعضه ببعض لذلك كانت الجمعية البشرية (أعنى بها الامم المختلفة والدول المتعددة) كالعائلة الواحدة تسعى في عمران هذه الدنيا التي هي بيتها وتبادل بينها المصالح والمنافع فصالح خدمتك لوطنك يوجب عليك محبة جميع أعضاء الجمعية البشرية واحترام افراد الهيئة الاجتماعية ومعاملتهم بالرفق واللين والصداقة والامانة حتى تصل اليك منهم منافعك ومنافع وطنك اذ لاغنى لكما عن هذا التبادل المشترك والمعاملة المستمرة بذلك تقوى بين وطنك وجميع الامم أسباب الارتباط والمحبة وتتوفر فيه وسائل المدنية والعمران التي لايقوم بها الوطن منفردا

يأبئ المحترمين ان احترام الجمعية البشرية يقضى علينا باحترام شرائعها
وأديانها وتوقيرعاداتها وأخلاقها مهما غايرت شرائعنا أو خالفت عوائدنا
فكما لا يجب الواحد منا أن شخصاً يمس كرامة دينه أو يحقر عاداته
وعادات أهل بلاده كذلك لا يليق بنا اتباعاً للآداب والأخلاق الفاضلة
أن نعامل غيرنا بما لا نرضى أن يعاملنا به

الباب الحادى عشر

(الرفق بالحيوانات والشفقة عليها)

قال عليه السلام (اتقوا الله فى البهائم المجهة فاركبوها سالحة وكلوها
صالحة^(١))

وقال أيضا (اركبوا هذه الدواب سالمة واتدعوها سالمة ولا تتخذوها
كراسى لأحاديثكم فى الطرق والأسواق وأعطوها حظها من المنازل
ولا تكفونوا عليها شياطين)^(٢)

وقال (من مثل بحيوان فعليه لعنة الله والملائكة والناس أجمعين)^(٣)
أبنائى النجباء ان الله قد فضلكم على سائر الحيوانات بما خصكم به
من حكمة العقل الذى تصرفون به فى جميع الاشياء وتحكمون بواسطته
على جميع المخلوقات والحيوانات التى سخرها لمنافعنا وقضاء لوازمنا

وجعلنا في أسفارنا وأوجدناها لتتخذ من ألبانها ولحومها أقواتنا ونصنع
 من أصوافها وأوبارها وأشعارها ملابسنا وأعطينا وفرشنا حيث قال
 جعلت نعمته «والأنعام خلقتها لكم فيها دقاء ومنافع ومنها تأكلون
 ولكم فيها جمال حين تريحون وحين تسرحون وتحمل أثقالكم إلى
 بلد لم تكونوا بالغيه إلا بشئ الأنفس إن ربكم لرؤوف رحيم والخيول
 والبغال والحمير لتركبوها وزينة ويخلق ما لا تعلمون» وبين في آية أخرى
 بعض منافعها التي خلقها لاجلنا اذ قال «وجعل لكم من جلود
 الأنعام بيوتا تستخفونها يوم ظعنكم ويوم أقامتكم ومن أصوافها
 وأوبارها وأشعارها أثاثا ومتاعا إلى حين» فهذه الحيوانات من أجل
 النعم التي أنعم الله بها علينا

أيها الابنه اذيكه اذا كان الله لم يخلق هذه الحيوانات الا لمنفعتنا
 وأنتم تشاهدون بأبصاركم اننا نجتني منها فوائد عظيمة ومنافع كثيرة من
 جل ما لا نطبق حله من الاشياء الثقيلة ونأخذ قوتنا من ألبانها ولحومها
 واصطناع ملابس وفرش من أصوافها وأوبارها وأشعارها ونأخذها
 عمراكب وزينة فمن الواجب علينا أن نرفق بها ونشفق عليها وأن
 لانضع عليها من الاشياء ما لا تطيق حمله وأن نعطيها حظها وما يكفيها
 من المأكول والمشارب والمنازل لان في ذلك منفعتنا وصيانتها ومصالحنا
 وحتى نعمل بقوله عليه السلام (اركبوها سلة واتدعوها سالة وأعطوها

حفظها من المنازل) ونكون قد أحسننا إليها نظير فوائدها التي تجود بها علينا كل حين وان لم نفعل ذلك فقد أسأنا إليها نظير ما نعطينا من الفوائد الجلييلة وكانت هي أحسن منا صنعا مع ان الله فضلنا عليها وأى عاقل يرضى لنفسه أن تكون البهائم والحيوانات أبجل منه عملا

أيها الإبناء كذلك يجب علينا أن لا نعذبها بالضرب أو الجوع والعطش وأن لا نعمل بخلفتها فلا يباح لنا قطع ذيلها أو أذنانها أو أى عضو من أعضائها لان ذلك غير جائز ومحرم شرعا وحتى لا نكون من الداخلين في قوله عليه السلام من مثل بحيوان (أى غير خلقه) بقطع ذيله أو أذنه مثلا فعليه لعنة الله والملائكة والناس أجمعين

وقد حثت جميع الشرائع والاديان على الرفق بالحيوانات وقامت الامم المتقدمة للدفاع عنها والرفق بها وأسست جمعيات دعيتها باسم جمعيات الرفق بالحيوان لتعاقب من يهينها أو يكلفها فوق طاقتها أو يعذبها بالضرب والحرمان من الماء كل والمشارب ولكي تعالج مريضها وقد اقتدت بها حكومتنا المصرية فأسست في هذه الايام جمعية للرفق بالحيوانات

فوجب علينا نحن أن تتبع أوامر الله ورسوله وشرائع أممتنا في الرفق بها والرافة عليها

الباب الثاني عشر

(الامانة)

قال تعالى « قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ إِلَى قَوْلِهِ وَالَّذِينَ هُمْ لَا مَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ » (١)
 وفي آية أخرى « إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ خَوَانًا أَيْمًا » (٢)

وقال عليه السلام (لا إيمان لمن لا أمانة له ولا دين لمن لا عهد له) (٣)
 يا بني النجيب ان الامانة هي أن لا تنقض سر من أودع اليك أمره وأن لا تنقض عهد من عاهدته وأن لا تختلس مالا ليس لك فيه حق وأن لا تغش أحدا في معاملتك وأن تؤدي حقوق خالقك وأن تحافظ على من جعل تحت رعايتك فالامانة خلق من الاخلاق الفاضلة وصفة من الصفات الجليلة وأصل من أصول الديانات ولذلك أكدت جميع الشرائع وجوب رعايتها والحث على الاتصاف بها وعظمت اثم خائناتها حتى قال عليه السلام (لا إيمان لمن لا أمانة له ولا دين لمن لا عهد له)

الامانة عليها مدار عموم المعاملات ونجاحها في هذه الحياة الدنيا فالمتاجر الذي يوجد عنده خلق الامانة ويحافظ عليها في معاملاته وأخذ وعطائه تتسع دائرة تجارته ويكثر عدد معامليه ويربح كثيرا ويصير محبوبا

(١) سورة المؤمنون (٢) سورة النساء (٣) كتاب الفتن لابن الحسن الباهلي

عند الناس موثوقا به بخلاف التاجر الذى تشتهر عنه الخيانة فى معاملاته فإنه يقل معاملوه وتضيق دائرة تجارته فيفسر كثيرا وان ربح لا يربح الا قليلا ويصبح بغضا عند العموم مشهورا بعدم الثقة والامانة

كذلك الموظف فى الحكومة أوفى احدى الدوائر التجارية أو الصناعية اذا عرفت فيه الامانة صار محبوبا بين اخوانه أو الموظف عندهم وسعوا فى تقديمه ونفعه وحافظوا عليه من وصول ضرر اليه اما اذا ظهرت خيائته بان أفشى سرهم أو نقل كلامهم أو اختلس شيأ من أموالهم أو غش فى معاملاتهم فإنه ييغضه اخوانه ورؤساؤه ومن بينهم وبينه معاملة وينفرون من محادثته والجالوس معه ويسعون فى اخراجه من بينهم تحفظا من شره وضرره

وأنت ترى التليذ الذى معك فى مدرستك اذا نقل كلامك لغيرك فأنك تكبره ولا تحببه ويكرهه أيضا كل اخوانك وأصحابك ويقولون انه فنان

يأتى ان من الامانة أيضا ان تؤدى عبادة خالقك وان تحترم رسله لان الشرائع أمانة أوصلها اليها الرسل وأمرونا بأدائها والمحافظة عليها فاذا أدبها فقد استحققت رضا ربك ومحبة خالقك

أيها التليذ الامين اعلم ان الامانة من أجل الاخلاق الفاضلة التى تعلى قدرك وترفع ذكرك ونينا عليه السلام يسمى بالامين لما عهدته

فيه قريش وقبائل العرب من صدقه في أقواله وأفعاله مع ما كانوا عليه قبل الاسلام من التعرض لاذاه والتجرس لمعاداته
ياخي الامانة عليها حفظ الارواح وصيانة الاعراض والاموال وحفظ الاوطان وسعادة البلدان وان الخيانة بعكسها ولذلك كانت أكبر عار يلحق الانسان في حياته ولا يزول بموته واشنع خزي يحزى الشخص بين قومه ويفضحه بين أهل وطنه وأقطع ذنب يجنيه المرء على نفسه ويدنس به تاريخه فأنظر الى شناعة حال حكيم أثمنه شخص في مداواته نخان الامانة ودس اليه في الدواء ما أعدم حياته ثم انكشف ستره وانفخت خيانتته وتأمل الى قيم حال محام أثمنه انسان على ماله وسله مستنداته فباع المستندات نظمه وخان امانته ونقض نعمته بل انظر الى تعاسة حال قائد عسكر أثمنته حكومته وأهل وطنه ليحافظ على بلد من بلادهم ويدفع عنهم عدوهم نخان الامانة وباع نعمته وشرفه ومكن العدو من دخول وطنه لاشك انك أيها الابن الامين تجزم بانه لا ذنب أعظم من ذنوبهم ولا عار أشنع من عارهم ولا خزي أقيح من نخزيم ولذلك قال عليه السلام (لا ايمان لمن لا أمانة له ولا دين لمن لا عهد له) فكن أميناً يحبك الله وجميع الناس ولا تكن حائناً فيبغضك الهك وكل العالم

الباب الثالث عشر

(الحياة)

قال عليه الصلاة والسلام (الْحَيَاءُ نَظَامُ الْإِيمَانِ) (١)

وفي حديث آخر (إِذَا لَمْ تَسْجَحْ فَاصْنَعْ مَا شِئْتَ) (٢)

يأتى "اعلم ان الحياء هو صفة من صفات النفس تمنعها عن عمل الامر الذى يستوجب اللوم وعن فعل ما يبعده الناس تقصا وعيبا وهو افضل صفات الانسان وأجل كمال يتكلى به وأجل نعم الله عليه لانه هو الذى يجعله محبوبا بين معارفه محترما اذا حضر عندهم ممدوحا اذا غاب عنهم هو الذى يجعله يتمثل بأوامر الله ويحترمها ويحجب نواهيها ويتبعد عنها لانه عند ما يذكر أنه هو الذى خلقه وأنعم عليه بكل نعم هذه الحياة الدنيا التى لا تحصى وأنه كلفه بأداء أمر ونهاه عن آخر خيائره ينعه عن مخالفته لانه يشعر بأن الله هو المحسن اليه والانسان مجبول على احترام من يحسن اليه وامثال أوامره ومحجبه ألا ترى أنك اذا أمرتك أبوك أو معلمك أو ناظر مدرستك بفعل أمر من الامور فانك تفعل جهدا للحفاظة على فعله وتنجل كثيرا اذا نسيته أو تأخرت عن عمله يأتى الحياء هو الذى يجعلك تحترم من هو أكبر منك أو مثلك وتشفق على من هو أصغر منك لأنك تشعر من نفسك اذا تعدى عليك من هو

(۱) کتاب النظائر لابی حسن الباهلی صحیفه ۱۳۴

(٢) » » » » » والجامع الصغير صحيفة ٤

أصغر منك بأنه مجرد عن الحياء خال من الآداب وأنت لانتخب
لنفسك أن تكون متصفة بعيب لا ترضاه لغيرك

الحياء هو الذى يجعلك ذا مروءة شجاعا كريما حلما صادقا أميناً شريفاً
النفس لأنك اذا تذكرت ان الدناءة والجبن والبخل والسفه والكذب والخبائث
والهسة نقائص وعيوب تشين الانسان وتجعله مذموماً مبغضاً بين قومه
فإنك تستحي أن يراك الناس متصفاً بصفة من هذه الصفات الناقصة
أيها الابن الاديب ان الحياء هو الذى يجعل الانسان يحترم أولى الامر
الواجبة طاعتهم ويقدر شرائع البلاد ويحل ناموسها حتى يتصف
بالكمال والادب

الحياء هو الذى يمنعك من الاقدام فى السر والخفاء على عمل أمر تكره
أن يراك غيرك عليه ولذلك حكى ان صاحب بستان جامع لكل الفواكه
وجد غلاماً صغيراً فى بستانه فسأل صاحب البستان هذا الغلام
قائلاً له لم تأكل من هذه الفواكه ولم يكن أحد يراك فأجاب الغلام
قائلاً كنت مع نفسى واستحي ان أراها ناقصة خائفة مما الذى منع هذا
الغلام عن تعاطي نقيصة السرقة واختلاص ملك الغير ان الذى منعه
هو الحياء كما أجاب بقوله (كنت مع نفسى واستحي أن أراها ناقصة)
فيابنى الحياء هو مجمع الفضائل والكمالات والخلو منه نهاية الرذائل
والشرور ولذلك قال عليه السلام كما قالت الرسل من قبله (إذا لم تسخ
فانصع ما شئت) و (الحياء نظام الإيمان)

الباب الرابع عشر

(الصدق)

قال تعالى « يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ » (١)
 وفي آية أخرى « إِنَّ الَّذِينَ يَفْتَرُونَ عَلَى اللَّهِ الْكَذِبَ لَا يُفْلِحُونَ » (٢)
 وقال عليه السلام (عَلَيْكُمْ بِالصِّدْقِ فَإِنَّهُ مَعَ الْبِرِّ وَالْبِرُّ يَهْدِي إِلَى الْجَنَّةِ
 وَإِيَّاكُمْ وَالْكَذِبُ فَاهُ مَعَ الْفُجُورِ وَالْفُجُورُ يَهْدِي إِلَى النَّارِ) (٣)
 يأتي الصدق هو قول ما تعلم وتعتقد والكذب أن تقول غير ما تعلم
 وتعتقد فإذا شاهدت شيئا أو قلت قولاً أو فعلت أمراً وأخبرت غيره
 بما شاهدت أو أعلمته بما قلت أو عملت قيل أنك صادق لأنك أخبرت
 بما تعلم وتعتقد وإن رأيت أمراً أو قلت قولاً أو فعلت فعلاً ثم
 أخبرت بغير ما رأيت أو قلت أو فعلت كنت كاذباً لأنك أخبرت بخلاف
 ما تعلم وتعتقد

يأتي أن الصدق هو من أجل صفات الإنسان الحميدة وأجل نعم الله
 على عبده وأكثرها بركة وهو ضروري للإنسان ولنظام العالم كله
 لأن الله خلق الإنسان ضعيفاً محتاجاً لآعانة غيره له ألا ترى أنك محتاج
 لمساعدة أبيك وأُمك وإخوتك وخدامك في جميع ما يلزمك في بيتك
 ومحتاج إلى معلمك ورفقتك في فهم دروسك وأن أباك وإخوتك

محتاجون أيضا لمعاونة أهل بلادهم لهم في كل لوازمهم وفلاحة أرضهم ومعلمك ورقفاؤك أبناء مدرستك محتاجون لغيرهم في قضاء حوائجهم وان الذى يعرفنا يابنى بهذه الاحتياجات وطلب المساعدات هي الاقوال فان كانت هذه الاقوال صادقة وموافقة لما يعلمه الانسان ويعتقده تسبب عنها أمانة الناس بعضهم لبعض وسهل بواسطتها قضاء حوائجهم وصيانة حقوقهم وحفظ أرواحهم

وأما اذا كانت تلك الاقوال كاذبة وغير مطابقة لما يعرفه الانسان فانه ينشأ عنها أكل الناس حقوق بعضهم ظلما بغير حق وخيانة بعضهم لبعض وتحدث بينهم المنازعات التى تجر الى المشاجرات والمقاتلات فيختل نظامهم وتعطل أشغالهم

يابنى ان الصدق نافع لصاحبه ولغيره ويكتسبه محبة الله وجميع العالم ويجعلهم يحترمونه ويأتمنونه واذا ائتمنوه فانهم يقضون حوائجهم وطلباته

أما الكذب فانه يضر بصاحبه وبغيره ويغضبه الله تعالى للناس ويجعلهم يكرهونه ويحتقرونه واذا كرهوه لا يقضون لوازمه ولا يشفقون عليه ويعطلون أشغاله وان اشتهر الانسان بالكذب فلا يصدق أحد ولو كان صادقا كما حكي أن غلاما كان يرعى غنما في محل يوجد فيه ذئاب فتأدى مرة بأعلى صوته قائلا ان الذئاب تأكل الغنم فحضر اليه أشخاص فوجدوه كذبا فرجعوا الى أشغالهم ثم نادى مرة ثانية في يوم

آخرقأوا اليه فوجدوه كاذبا كما كذب أولا فعادوا الى عملهم بعد ما وبخوه
لانه عطلهم عن أشغالهم ثم صرخ مرة ثالثة فلم يذهب اليه أحد وقالوا
انه كذاب كعادته لكن الذئاب حقيقة كانت أتت في هذه المرة الثالثة
وبقرت بطون الغنم وأكلتها فانظر يا بني كيف كانت عاقبة الكذب الوخيم
يا بني ان الكذبة الواحدة قد يستصغرها الانسان ويراها خفيفة على
لسانه مع أنها تضر أشخاصا كثيرين وربما خربت بيتا أو قرية أو مدينة
أو اقلها ولنضرب لك مثالا

افرض أنك عدت من مدرستك الى بيتك ودخلت أودة أيك فلم تجده
ووجدت ساعة فأخذتها وخرجت بها الى الشارع بدون أن يعلم بك
أحد فخاف سارق وسرقها منك وحضر أولك فلم يجد الساعة وسأل
الخدّامين عنها فأجابوا بأنهم لم يأخذوها ولم يتطروها وهم صادقون
ثم سأل الخدامات واخوتك ووالدتك فأجابوا أيضا بأنهم لم يتطروها ولم
يأخذوها وهم صادقون ثم سألك نخفت توبيخه وعقابه فأنكرت أخذها
وعلمك بها مع أنك كاذب لانك أخبرت بغير ما فعلت وبخلاف ما تعلم
فانظر مقدار الاضرار التي تنشأ عن كذبتك هذه التي رأيها خفيفة
أولا - ضرر والدك لانه يتكدر ويقضب وهذا الغم يضر بحسبه
ويحدث له الامراض والآلام

ثانيا - ضرر الخدامين لان والدك بسبب غضبه يتكدر منهم ويعتقد
خيانتهم

ثالثا - انه ربما طردهم من خدمته لاعتقاده الخيانة فيهم فينقطع
عيشهم والناس لا يقبلونهم في خدماتهم اذا علموا بسبب طردهم
رابعا - ضرر الخدمات لانهم مثل الخدامين
خامسا - ضرر اخوتك ووالدتك لان والدك من كدره وغضبه يوبخهم
ويهينهم

سادسا - ضررك لانه عند ما يسألك وتكرر ربما يوبخك كما ويبح غيرك
سابعا - انه ربما يشتد مع والدك الكدر والغضب فيطرد كل من في البيت
فكل هذه الاضرار العظيمة جاءت من الكذبة الصغيرة وهذا غير الضرر
الذى يأتيك من الله سبحانه وتعالى لانه يعاقبك على كذبك ولانك
تسببت في ضرر أشخاص كثيرين

أما اذا قلت الصدق من أول الامر فان الخدامين والخدمات واخوتك
ووالدتك لا يحصل لهم ضرر وان والدك يكون كدره خفيفا وربما لا يتكدر
لانه لم يتكدر لضياح الساعة فقط وانما لعدم معرفة الحقيقة وظنه خيانة
كل من في البيت وعدم أمانهم وأنت قد لا يحصل لك ضرر وربما فرح
أبولك كثيرا اذا رأك قلت الصدق وبينت الحقيقة وأعطاك مكافأة ولكل
هذه الاسباب قالت الحكماء ان الصدق ينبي صاحبه وان الكذب يهلكه
فاحرص يا بني على أن تكون صادقا ليحبك الله والناس ويعظموا
قدرك ويأمنوك ويقضوا حوائجك واحذروا أن تعرف بين الناس
بالكذب لانهم يحتقرونك ويكرهونك كما يكرهك الله

الباب الخامس عشر

(الدين ومحافة الله)

قال تعالى « إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ » (١)

وفي آية أخرى « إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ » (٢)

وقال عليه السلام (رَأْسُ الْحِكْمَةِ خُفَاةُ اللَّهِ) (٣)

يأبى يجب عليك أن تعتقد أن لك دينا لأن الدين هو الذى عليه مدار حفظ بقاء المخلوقات وسعادتهم

هو الذى عرفنا أن الانسان هو أشرف المخلوقات وإذا اعتقد الانسان أنه أشرف المخلوقات فلا يرضى لنفسه أن يكون شيئا بالوحوش المفترسة التى يقتل بعضها بعضا ولا يرضى أن يكون مثل البهائم التى تأكل كل ما تجده سواء كان أعد لها أو غيرها

الدين هو الذى أرشدنا الى أن لنا خالقا أحسن علينا بنعم هذه الحياة الدنيا وأعد في الدار الآخرة مكافأة حسنة وجزاء ثمارها دانية للحسين كما أعد عقابا شديدا ونارا حامية للسين وإذا اعتقد الانسان أن هنالك جزاء طيبا للمحسن وعذابا ألما للسىء فإنه يفعل الطيبات ويتجنب عمل السيئات لأن العاقل يختار لنفسه الطيب ولا يفعل الضار المؤلم ألا ترى كيف تصنع اذا جع معلمك تلامذة. فرقتك وقال انى

(١) سورة الحجرات (٢) سورة فاطر (٣) الجزء الاول جامع صغير بحجفة ٤٢٨

أعددت كتابا نفيسا مجلدا بمجلدا حسنا ومحلى بمياه الذهب مكافأة
للتبذ الذى يكون أول فرقته وجعلت عقاب التبذ الذى يكون آخر
فرقه الحبس والتوبيخ أمام اخوانه لاشك أنك تتعب نفسك
في مذاكرة دروسك وتستغل نهارك وليك طمعا في أخذ المكافأة
وخوفا من الحبس والتوبيخ

الدين هو الذى هدانا الى أن الصدق والحياء والامانة والعدل أمور
طيبة نافعة وعليها نظم المعاملات وأن الكذب والخيانة والدناءة
والجور هي أسباب فساد المعاملات وخراب الام

الدين هو الذى علمنا شرف النفوس ومكارم الاخلاق ومحبة الاوطان
واحترام الآباء والاخوان وهو الذى بين لنا أن قتل النفوس وشرب
الخمور وشهادات الزور والاختلاس والتزوير والحقد والحسد وغيرها من
أمثال هذه الصفات أمور ضارة ومفسدة لنظام العالم

يا بنى ان قوانين الحكومات وعقوباتها التى أعدتها للفسدين ليست
وحدها هي التى تمنعنا عن فعل المنكرات لان الانسان كثيرا ما يقدر
على الخيانة ولا يعلم به أحد ويمكن من السرقة وهو محتاج ويستطيع
أن يقتل عدوه ويأمن من جزاء الحكومة واطلاعتها على أمره
ولا يرضى أن يحون ويسرق ويقتل لما الذى منعه انما منعه مخافة
الله وخشيته عقابه ودينه الذى يعقبه فالدين ومخافة الله هما يابى
الامرات اللذان عليهما مدار نظام العالم وسعانة الام

فيا بئى اعتقد أن لك ديناً وافعل ما أمرك بعمله واجتنب ما أمرك بتركه
وخف إلهك وخالفك تكن أسعد الناس وأكرمهم عند ربك
« ان أكرمكم عند الله أتقاكم »

الباب السادس عشر

(كيف يعاشر الانسان الناس ويخالطهم)

قال تعالى «ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه
ولى حميم» (١)

وفى آية أخرى «وقولوا للناس حسناً» (٢)

وقال عليه السلام (خالق الناس بخلق حسن) (٣)

وفى حديث آخر (ليس شئ أثقل فى الميزان من الخلق الحسن) (٤)

وفى حديث آخر (أحب عباد الله الى الله أحسنهم خلقاً) (٥)

وقال صلى الله عليه وسلم (إن أقر بكم منى مجلساً أحسنكم أخلاقاً

الموطون أ كفا الذين يالفون ويؤلفون) (٦)

يا بئى اعلم أن الله جعل الناس كلهم مثل بعضهم فى الخلقة لانه خلق
جميعهم قلوباً يعقلون بها وعيوناً يسمرون بها وأذاناً يسمعون بها وأنوفاً

(١) سورة فصلت (٢) سورة البقرة (٣) الجامع الصغير جزء أول صحيفة ١٤

(٤) الجامع الصغير جزء ثالى صحيفة ٢٧٧ (٥) الجامع الصغير جزء أول صحيفة ٢٣

(٦) جزء ثالى احياء العلوم صحيفة ١٤٧

يشمون بها واحدا ما في بدنهم يعيزون به الاشياء اللينة من الخسنة
وركبهم كلهم من لحم ودم وعظم فالاشياء التي تؤذى واحدا منهم
وتضره تؤذى غيره وتؤلمه والاشياء التي تسر أحدهم وتفرحه تسر غيره
لانهم جميعهم مثل بعضهم في تركيب خلقهم وفي كل شيء

فأنت ترى يابني أنه اذا شتمك انسان أو ضربك أو قابلك بوجه عبوس
أو قال انك خائن أو كذاب أو قليل أدب أو سارق أو وصفك بانك
كسلان أو جبان أو ليس لك دين أو بلغك أن شخصا سعى في منع
خير عنك فانك بالطبع تتألم وتتضرر من عمله وتكرهه ولا تحترمه

بخلاف ما اذا قابلك انسان واحترمك وعظمك أو وصفك بانك صادق
أو أمين أو مؤدب أو مجتهد أو دين أو شريف النفس أو بلغك ان
انسانا شهد في حقك شهادة طيبة أو سعى في ائصال خير ومنفعة اليك
فانك لاشك تفرح ويحصل لك السرور وتحببه وتحترمه

فكل الاشياء التي تسرك تسر غيرك والتي تضررك تضر غيرك فيجب
عليك يابني قبل ان تعمل أى أمر لغيرك أن تنظر اليه وتفتكر فيه
فان وجدت ان الغير لو فعله معك كنت تفرح به ولا تتضرر منه فاقدم
على عمله لان ما يسرك يسر غيرك وان رأيت انه لو وقع من غيرك
بالنسبة لك كنت تتألم منه وتتكدر ولا تفرح فتباعد عن عمله
ولا تصنعه لان ما يضررك يضر غيرك

الباب السابع عشر

(المال وطريق انفاقه)

قَالَ تَعَالَى « وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا » (١)

وفي آية أخرى « وَآتَٰ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا يَبْذُرْ مُبَذِّرًا إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ » (٢)

يأبى أن الله خلق الانسان وخلق لاجله المال وجعله زينة الحياة الدنيا ولذلك يحبه الانسان ويمجد نفسه في الحصول عليه بقدر ما يستطيع

يأبى أن المال لا مقدار له في نفسه ولا فضل له في ذاته وان مقداره وفضله في منافعه وفوائده وان محبتنا له لم تكن الا لهذه المنافع والفوائد فبواسطته نقضى كل حاجتنا وندفع به أضرارنا ونعين به الاطارب وأرباب الامراض والعاجزين وبواسطته نعمل كل الاعمال الخيرية النافعة لنا ولا بناء جنسنا من النوع الانساني مثل بناء المدارس الخيرية لتربية أولاد الفقراء والعاجزين وكانشاء الاستشفيات لمعالجة المرضى والمحتاجين وبناء السكايا لماوى الغرباء والعربانيين ومثل اعانة من تحرق أو تغرق أموالهم أو تهدم بالزلازل منازلهم

فالمال يابئ هو الذي يقضى لنا مثل هذه الامور الطيبة واذا عمل به الانسان هذه الاعمال النافعة صار محترما بين قومه وأبناء وطنه ومحبويا عند الله

أما اذا بخل به على نفسه وغيره وكثره ولم يتفقه فانه يكون مذموما بين الناس غير محترم عندهم بغضا من الله مستحقا لعقابه المنصوص عليه بالآية الكريمة «وَالَّذِينَ يَكْنُزُونَ الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ وَلَا يَتَّقُونَ اللَّهَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَبَشِّرْهُمْ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ يَوْمَ يُخَمَّى عَلَيْهِمْ فِي نَارِ جَهَنَّمَ فَيُكْوَى بِهَا جِبَاهُهُمْ وَجُنُوبُهُمْ وَظُهُورُهُمْ هَذَا مَا كَنَزْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ فَذُوقُوا مَا كُنْتُمْ تَكْنُزُونَ» (١) وكذلك لو صرفه في وجوه الفساد أو الأضرار بالناس فان صاحبه يكون أشد مقنا عند الله وأقوى بغضا عند الناس غير محترم عندهم

يابئ ان الله لما خلق الانسان وخلق لاجله المال وجعله يحبه بين له طريقة صرفه في الآية الشريفة فقال ولا تجعل يدك مغلولة الى عنقك أي لا تبخل به على نفسك وعلى غيرك فتكثره ولا تنفقه في الوجوه الطيبة فتكون ملوما من الله ومن الناس على هذا البخل ولا تبسطها كل البسط أي لا يكن صرفك تنديرا وامرا فاقوى أبواب الفساد فتصير فقيرا محسورا لا تجد شيئا تصرفه وتتفق منه بل كن وسطا بين البخل والاسراف واصرف المال بالحكمة واحرص على بقائه ناميا وعلى صرفه في العمل النافع الطيب تسكن محبوبا عند الله ومحترما عند الناس

الباب الثامن عشر

(الانسان والعمل)

قَالَ تَعَالَى «وَأَلْنَا لَهُ الْحَدِيدَ أَنْ أَعْمَلَ سَابِغَاتٍ وَقَدِّرَ فِي السَّرْدِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا» (١)

وَقَالَ تَعَالَى «فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ» (٢)

وَقَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ (فِيمَا يَرْوَاهُ عَنْ رَبِّهِ إِنَّ اللَّهَ يَقُولُ يَا عَبْدِي هَؤُلَاءِ يَدُوكُ أُنْزِلَ عَلَيْكَ الرِّزْقُ) (٣)

يَأْتِي أَنْ فِي هَذَا الْحَدِيثِ الشَّرِيفِ وَهَاتَيْنِ الْآيَتَيْنِ الْكَرِيمَتَيْنِ مَا يَقْضِي عَلَيْنَا بِأَنْ نَعْمَلَ لَطَلَبِ الْخَيْرِ وَنَتَحَرَّكَ لِلْحَصُولِ عَلَى الرِّزْقِ لِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَجْلِقْنَا فِي هَذِهِ الْحَيَاةِ عِبْنًا بَلْ أَوْجَدَنَا لِحِكْمَةٍ هِيَ أَنْ نَعْمَلَ فَنَعْبُدَهُ وَنُعْظِمَهُ شُكْرًا لَهُ عَلَى نِعْمَةِ الْوُجُودِ وَعَلَى بَقِيَةِ النِّعَمِ الْجَلِيلَةِ الَّتِي تَفْضُلُ بِهَا عَلَيْنَا حَتَّى يَكُونَ هَذَا الْعَمَلُ سَبَبَ سَعَادَتِنَا فِي الدَّارِ الْآخِرَةِ وَأَمْرُنَا أَنْ نُسْعِيَ فِي طَلَبِ الرِّزْقِ بِقَوْلِهِ عَزَّ وَجَلَّ «فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ» (٤)

أَيُّ فِي جَوَانِبِهَا بَانَ نَشْتَغِلُ فَنُدْرَسُ الْعُلُومَ وَنَقْلُجُ الْأَرْضَ وَنُذِيرُ التَّجَارَةَ وَنُحَسِّنُ الصَّنَاعَةَ لِتَكُونَ هَذِهِ الْأَعْمَالُ سَبَبَ سَعَادَتِنَا وَرَاحَتِنَا فِي هَذِهِ

(١) سُورَةُ سَبَأٍ (٢) سُورَةُ الْجُمُعَةِ (٣) الْمُرْشِدُ لِلْآمِنِينَ صَحِيفَةُ ٣٣

(٤) سُورَةُ تَبَارَكٍ

الحياة الدنيا وتكون قد أدبنا الثمرة المطلوبة منا والغاية المفروضة علينا
وهي العمل والشغل

يا بئى ان الله جلت حكمته خلق كل الاشياء وجعل فيها ثمرة تؤذيها فثمرة
النباتات حبوبها وعصيفتها ومنهما نتخذ قوتنا وعلف حيواناتنا وثمره
الاشجار فواكهها وثمارها وظلالها وأخشابها التي نستعملها في صوالحنا
وثمره الحيوانات ألبانها وأصوافها وأشعارها ولحومها ونتاجها وركوبها
وحر الاشياء الثقيلة بواسطتها وثمره الطيور بيضها وريشها ولحومها
وليس للانسان ثمرة مثل النباتات ولا فاكهة مثل الاشجار ولا لبن
وصوف مثل الحيوانات ولا بيض وريش مثل الطيور وانما ثمرته شغله
وعمله فاذا لم يعمل ويستغل كان أحقر الحيوانات وأصغر النباتات
وأنص الطيور خيرا منه

يا بئى ان الله بالغ في هدايتنا وارشادنا الى أن نعمل ولا نكسل حيث
أمر النحلة وهي من أصغر الحيوانات أن تستغل وتتخذ لها البيوت
من الجبال والاشجار وتأكل من كل الثمار لتؤدي المنفعة المطلوبة منها
وهي العسل فقال تعالى « وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ
الْجِبَالِ يُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ » أى ينون « ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ
الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ
فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ » (١) فيا بئى كن كالنحلة ولا تكن أقل شأنًا منها

يأتى ان العمل هو نفع الانسان ومجده وبه يكون غناه وسعاده وشهرته
فانا نشاهد الذين يشتغلون ويجدون في عملهم يكون منهم العلماء
والاغنياء ومنهم أرباب الشهرة والصيت في التجارة والصناعة وأصحاب
الاسم في الاختراعات والاكتشافات ولم نشاهد ان كسلان لا يعمل صار
علما ولا بطلا لا يشتغل أصبح غنيا أو محترا بل البركة في الحركة ولذلك
أمرنا بها في الحديث القدسي (يا عبدى حرّك يدك أنزل عليك الرزق)
أى اشغل واعمل أعطك رزقك

يأتى ان أكرم خلق الله هم أنبياءه ورسله الكرام ولو طلبوا من الله
أن يكونوا أغنى أهل الارض من غير تعب ولا عمل لاجاب طلبهم ولكنهم
لم يريدوا ذلك بل اتخذ كل منهم سببا لمعاشه كالتجارة والصناعة لتتقضى
بهم الامم

يأتى اننا مأمورون من قبل الله عز وجل بأن نأخذ بالاسباب ونحتاط
في أمورنا فنعبده ونعظمه كما أمرنا ونسعى في الارض لطلب رزقنا
ومعاشنا ونحذر من أعدائنا لوقاية أرواحنا وأموالنا كما كلفنا لتكون
تلك الاعمال سبب سعادتنا في الدنيا والآخرة ولذلك قال عليه الصلاة
والسلام للاعرابي الذي أهمل راحته ولم يعقلها وقال توكلت على الله
(اعقلها وتوكل)^(١) كانه عليه الصلاة والسلام ينكر عليه عمله
ويقول له خذ بالاحوط ولا تهمل الاسباب ثم توكل

فيجب علينا أن نشغل ونعمل ولا نكسل لتتبع أوامر الله وسنة
رسوله الكرام

فيا بئى ان أردت أن تكون سعيدا فى الدنيا والاخرة فاعمل واحرص على
دوام العمل وحافظ على الثبات والمواظبة عليه ولو كان قليلا فان أحب
الاعمال الى الله وأبركها أدومها وان قل لان القليل الدائم يكون كثيرا
وروض نفسك ولا تكلفها من الاعمال فوق طاقتها واستطاعتها لان
ذلك يوجب سامة النفس وبغضها للعمل والضجر منه واحرص على
العمل وأنت صغير لاتعبك الاعمال والاشغال لترتاح وأنت كبير واحذر
أن تؤخر شغل يومك الى اليوم الذى بعده وان ترتكن على قدرتك
على أن تعمل عمل اليومين فى يوم واحد فتكون كالارنب الذى تراه
مرة مع زحلفة على الجرى مع بعضهما فى نظير شئ يأخذه من يسبق
ويصل أولا الى المحل الذى اتفقا عليه فارتكن الارنب على سرعة جريه
وخفة حركته وقال فى نفسه أنا من أول الليل ثم أحمى آخره فأصل
بسرعة حركتى قبل الزحلفة وقالت الزحلفة يجب أن لا أنام هذه
الليلة وأن أشغل وأعمل من أول الليل لان حركتى بطيئة بالنسبة
للارنب فنام الارنب وسارت الزحلفة قليلا قليلا سيرا مستمرا ثم استيقظ
الارنب اخر الليل وأجهد نفسه جريا وأتعبها سيرا واتقا بخفة حركته
ولكن لم ينفعه ذلك ولم يفسده الا الندامة والحزن على تقريطه ونومه
حيث شاهد أن الزحلفة التى يادرت الى العمل البطيئة مع الثبات

والمواظبة وصلت الى المحل المعين قبله ففازت بالسبق وحصل لها سرور
عظيم وفرح دائم فلا تكن كهذا الارب وكن كالزحفة تل السعادة
العظيمة والفرح الدائم

(انتهى)



فهرست

کتاب التریة والاذاب الشرعیة

للكاتب المصریة

فهرست

(كتاب التربية والآداب الشرعية للمكاتب المصرية)

صفحة	
٣	مقدمة
٤	وصية لقمان لابنه
٥	الباب الاول - محبة الله وتعظيمه
٧	» الثاني - محبة الرسل
٩	» الثالث - اطاعة الانسان لاؤلى الامر واحترامهم
١١	» الرابع - بر الوالدين ومحبتهم واحترامهما
١٤	» الخامس - محبة المعلمين واحترامهم
١٥	» السادس - محبة الاخوة والاقارب والجيران
١٧	» السابع - محبة الاصدقاء والاصحاب واحترامهم
١٨	» الثامن - محبة الانسان لوطنه
٢٠	» التاسع - محبة الانسان لجنسه
٢١	» العاشر - محبة الجمعية البشرية واحترامها
٢٢	» الحادي عشر - الرقي بالحيوانات والشفقة عليها
٢٥	» الثاني عشر - الامانة
٢٨	» الثالث عشر - الحياء
٣٠	» الرابع عشر - الصدق

(تابع) فهرست

(كتاب التربية والآداب الشرعية للكاتب المصرية)

صحيفة

٣٤ الباب الخامس عشر - الدين ومحافة الله

٣٦ » السادس عشر - كيف يعاشر الانسان الناس ويخالطهم

٣٨ » السابع عشر - المال وطريق انفاقه

٤٠ » الثامن عشر - الانسان والعمل

(تمت الفهرست)



Bibliotheca Alexandrina



0501933